



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

BBQ-grillad blomkål med bönstuvning, picklade grönsaker och aioli

BBQ-grillad blomkål

Blomkål 1 st
BBQ-sås 1 förp
Rökt chilikrydda ½ förp
Persillade ½ påse
Majsstärkelse 1 msk
Majspanering ½ förp

🏠 Smör 2 msk

🏠 Salt

Grillad färskpotatis

Färskpotatis 400 g

🏠 Olivolja

🏠 Salt

Picklade grönsaker

Morot 1 st

Rödlök 1 st

Jalapeño 1 st

🏠 Vatten 2 dl

🏠 Socker 1 dl

🏠 Ättiksprit (12%) ½ dl

Kryddig bönstuvning

Gul lök 1 st

Vitlök ½ klyfta

Svarta bönor 1 förp

Rökt chilikrydda ½ förp

Krossade tomater 1 förp

🏠 Neutral olja

🏠 Vatten ½ dl

🏠 Grönsaksbuljong ½ tärning

🏠 Socker 1 tsk

🏠 Salt

Aioli

Majonnäs ½ dl

Vitlök ½ klyfta

🏠 Salt 1 krm

1. Om du vill grilla, tänd grillen! Annars se steg 9.
2. **BBQ-grillad blomkål:** Skär blomkål i buketter. Blanda rumstempererat smör och BBQ-sås i en rymlig bunke. Vänd ner blomkålen och blanda väl. Krydda med rökt chilikrydda, persillade, majsstärkelse, majspanering och lite salt.
3. Lägg ett dubbelvikt aluminiumark på grillen. Fördela blomkålen över folien och grilla på direkt värme ca 8 min. Vänd på blomkålen under tiden. Lägg över blomkålen på indirekt värme (lägg endast kol på ena sidan av grillen. Tillaga sedan klart på sidan utan glöd, under lock).
4. **Grillad färskpotatis:** Blanda potatis med lite olivolja och salt. Grilla på direkt värme ca 5 min runtom. Lägg över på indirekt värme och grilla ytterligare ca 15 min. Tips - Har du en liten grill, använd gärna ugnen, se steg 9.
5. **Picklade grönsaker:** Skala morot. Skiva morot, rödlök och jalapeño tunt. Koka upp vatten, socker och ättiksprit i en kastrull. Lägg i grönsakerna och låt dra tills servering.
6. **Kryddig bönstuvning:** Finhacka gul lök och vitlök. Häll av och skölj svarta bönor. Hetta upp lite neutral olja i en stekgryta och bryn lök, vitlök och rökt chilikrydda ca 2 min. Tillsätt svarta bönor, krossade tomater, vatten och smulad grönsaksbuljong. Låt grytan sjuda ca 10 min. Smaka av med socker och lite salt.
7. **Aioli:** Blanda majonnäs, pressad vitlök och salt i en liten skål.
8. Servera BBQ-grillad blomkål med grillad färskpotatis, picklade grönsaker, kryddig bönstuvning och aioli.
9. **Alternativ till grillning:** Värm ugnen till 225°C varmluft eller 250°C vanlig. Grilla blomkål och potatis på plåtar med bakplåtspapper ca 15 min, tills de blivit mjuka och fått fin färg.