



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  
 Räkt chilikrydda ½ förp  
 Persillade ½ påse  
 Majsstärkelse 1 msk  
 Majsspanering ½ förp  
 🏠 Smör 2 msk  
 🏠 Salt

## Grillad potatis

Potatis 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  
 Räkt chilikrydda ½ förp  
 Krossade tomater 1 förp  
 Grönsaksbuljong ½ påse  
 🏠 Neutral olja  
 🏠 Vatten ½ dl  
 🏠 Socker 1 tsk  
 🏠 Salt

## Aioli

Majonnäs ½ dl  
 Vitlök ½ klyfta  
 🏠 Salt 1 krm

- Om du vill grilla, tänd grillen! Annars se steg 9.
- 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 räkt chilikrydda, persillade, majsstärkelse, majsspanering och lite salt.
- 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).
- Grillad potatis:** 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.
- 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.
- 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 räkt 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.
- Aioli:** Blanda majonnäs, pressad vitlök och salt i en liten skål.
- Servera BBQ-grillad blomkål med grillad färskpotatis, picklade grönsaker, kryddig bönstuvning och aioli.
- Alternativ till grilling:** 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.