



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Bakt blomkål i kryddersmør med bulgur- og belugalinsesalat med tomater, servert med urtedressing

Bakt blomkål

1 stk blomkål
½ stk purre
½ pakke kryddersmør
1 pakke valnøtter
🏠 4 ss soyasaus

Bulgur- og linsesalat

125 g belugalinser
125 g bulgur
250 g cherrytomater
1 bunt bladpersille
½ stk purre
🏠 1 l vann

Tilbehør

1 pakke lett urtedressing
🏠 aluminiumsfolie (kan sløyfes)
🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Bakt blomkål:** Fjern bladene på blomkålen, og del den i fire båter. Snitt purren i to på langs, og skyll den godt innvendig. Kutt purren i tynne skiver. Fordel halvparten av purren i en ildfast form, og legg blomkålbåtene oppå purren. Fordel kryddersmøret og 1 ss soyasaus på hver av blomkålbåtene. Stek grønnsakene i ovnen omtrent 20 minutter. Strø valnøttene i formen de siste 7 minuttene av steketiden.
- 3 **Bulgur- og linsesalat:** Kok opp omtrent 1 liter lettsaltet vann i en kjele. Skyll linsene i et dørslag, og kok dem under lokk på middels varme i omtrent 16 minutter. Kok bulguren sammen med linsene siste 8–10 minuttene av koketiden. Sil av vannet. Skyll og del cherrytomatene i to. Skyll og finhakk persillen.
- 4 **Bulgur- og linsesalat, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek resten av purren i 2–3 minutter, eller til den er blank. Ha på linsene og bulguren, og stek det hele videre i 1–2 minutter. Skru av varmen, og vend inn den finhakkede persillen. Smak til med litt salt og pepper, og topp med cherrytomatene.
- 5 **Tilbehør:** Server blomkålbåtene med bulgur- og linsesalaten. Fordel det smeltede smøret fra den ildfaste formen over salaten, og server urtedressing til retten.

Tips fra kokken: Blomkålen kan grilles. Fordel hver blomkålbåt, kryddersmøret, soyasausen, halvparten av purren og valnøttene på aluminiumsark, og pakk dem inn. Grill dem på indirekte varme i 15–20 minutter, eller til blomkålen er mør.