



Buffaloblomkål med BBQ-sås, frisk sallad och klyftpotatis

35-45 minuter



F



Potatis



Blomkål



Majonnäs



Panko Ströbröd



Panamat



Tomat



Gurka



Salladsmix



BBQ-Sås



Gräddfil

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

Köksredskap

Bakplåtar

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja

Ingredienser

| | 2 Pers. | 4 Pers. |
|------------------------------|---------|---------|
| Potatis | 500 g | 1000 g |
| Blomkål | 1 st | 2 st |
| Majonnäs 8 9) | 100 g | 200 g |
| Panko ströbröd 13) | 30 g | 50 g |
| Panamat | 4 g | 8 g |
| Tomat | 1 st | 2 st |
| Gurka | 1 st | 1 st |
| Salladsmix | 1 påse | 1 påse |
| BBQ-sås 9 14) | 60 g | 120 g |
| Gräddfil 7) | ½ paket | 1 paket |

Salt*, Peppar*, Olivolja* efter smak & behov

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

| | Per 100 g | Per portion 815 g |
|-------------------|----------------|-------------------|
| Energi | 391 kJ/94 kcal | 3188 kJ/762 kcal |
| Fett | 5 g | 41 g |
| Varav mättat fett | 1 g | 6 g |
| Kolhydrat | 9 g | 77 g |
| Varav sockerarter | 3 g | 22 g |
| Protein | 2 g | 17 g |
| Fiber | 1 g | 12 g |
| Salt | 0,2 g | 1,7 g |

Allergener

7) Mjök **8**) Ägg **9**) Senap **13**) Gluten **14**) Sulfiter

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

1



Rosta klyftpotatis

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Skar oskalad **potatis** i 1 cm breda klyftor och placera dem på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med lite **olivolja***, **salt*** och **peppar***. Sprid ut och rosta i övre delen av ugnen i 25-30 min tills **spröda**.

2



Panera blomkål

Skar **blomkål** i små buketter - ca 2 cm stora.

Blanda **blomkålen** med **majonnäs** i en bunke.

Blanda **panko**, **Panamat**, en skvätt **olivolja***, en nypa **salt*** och **peppar*** i en annan bunke.

När **blomkålen** är väl täckt av majo, häll över **pankoblandningen** och rör om så att **blomkålen** är helt panerad.

3



Rosta blomkål

Lägg **blomkålen** i ett jämnt lager på en ny plåt med bakplåtspapper. Rosta i ugnen i 20-25 min tills gyllene.

4



Hacka grönsaker

Skar **tomat** i 2 cm stora bitar.

Finhacka **gurka**.

5



Förbered sallad

När det återstår 5 min av pommesens tillagningstid, blanda **salladsmix**, **tomat** och **gurka**, lite **olivolja**, en nypa **salt*** och **peppar*** i en salladsskål.

6



Servera

Fördela **klyftpotatis**, **buffaloblomkål** och sallad mellan era tallrikar. Ringla **BBQ-sås** över **blomkålen** och servera med en klick **gräddfil** vid sidan av.

Smaklig måltid!

Hello blomkål!

Om du vill neutralisera smaken på blomkål finns det enkla knep att ta till; kombinera med fett, sött och surt så balanserar du blomkålens beska.



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2021-V13