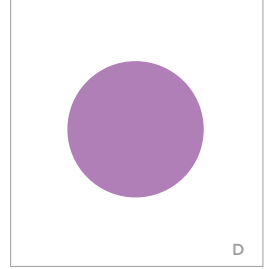




# Krispig blomkål med BBQ-sås, frisk sallad och klyftpotatis

35-45 minuter



Salladsmix



Gräddfil



Panamat



Potatis



Blomkål



Majonnäs



Panko Ströbröd



Tomat



Gurka



BBQ-Sås



## Nu kör vi

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

## Köksredskap

Bakplåt

## Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja

## Ingredienser

	2 P	4 P
Potatis	500 g	1000 g
Blomkål	1 st	2 st
Majonnäs <b>8</b> <b>9</b> )	100 g	200 g
Panko ströbröd <b>13</b> )	30 g	50 g
Panamat	4 g	8 g
Tomat	1 st	2 st
Gurka	1 st	1 st
Salladsmix	60 g	100 g
BBQ-sås <b>9</b> <b>14</b> )	60 g	120 g
Gräddfil <b>7</b> )	½ paket	1 paket

\*Skafferivaror

## Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

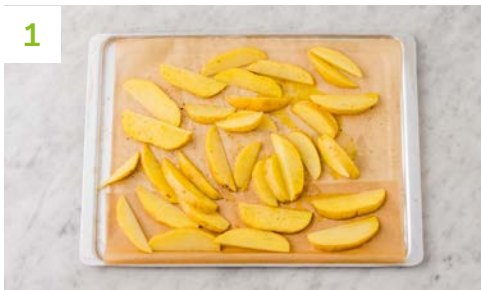
	Per 100 g	Per portion 815 g
Energi	391 kJ/94 kcal	3188 kJ/762 kcal
Fett	5 g	41 g
Varav mättat fett	1 g	6 g
Kolhydrat	9 g	77 g
Varav sockerarter	3 g	22 g
Protein	2 g	17 g
Fiber	1 g	12 g
Salt	0,2 g	1,7 g

## 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 de är mjuka.

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**.

Skölj **salladsmix**.

5



## Förbered sallad

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

6



## Servera

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

**Smaklig måltid!**



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | [hej@hellofresh.se](mailto:hej@hellofresh.se)  
2021-V40