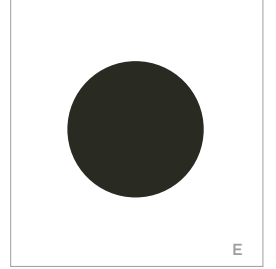




Krispig ugnsrostad blomkål med BBQ-sås, frisk sallad och klyftpotatis

35-45 minuter



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

Bakplåt

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

*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.

Skär 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

Skär **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

Skär **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** vid sidan av.

Smaklig måltid!

Hello blomkål!

Ge blomkålen längre hållbarhet genom att förvara den i kylskåpet i en plastpåse med de yttre skyddande bladen kvar.



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2021-V20