

## INGREDIENSER



4 SERVERING



40 MIN



INTERMEDIATE

Hälsans Kök plant-based balls

1 stort helt blomkål

100 g granatæblekerner eller 1/2 frisk granatæble

2 til 3 spsk færdiglavet harissa

2 spsk (vegansk) yoghurt + ekstra til saucen

25 g ristede hasselnødder

25 g pistacienødder

1 spsk ristede sesamfrø

1 spsk korianderfrø

1 tsk anisfrø

1 tsk fennikelfrø

1 tsk tørret oregano

rødbeder (til pynt)

koriander (til pynt)

## MADLAVNINGSTIPS

## serveringsforslag

Server med tilbehør såsom en blandet salat med friske figner og/eller ristede regnbuegulerødder med timian

## forberedelse

Forbered blomkålen (gnedet med harissa-yoghurt) og dukkah i god tid. Lad det tilberedte blomkål stå udenfor køleskabet dækket med plastfolie.

## serveringsforslag

Fantastisk med yoghurtsauce: Bland 2 tsk harissa med 4 spsk yoghurt og rør et par finthakkede korianderkviste i.

Imponer dine venner/familie med denne lækre, iøjnefaldende ristede blomkål med Hälsans Kök-vegetarkugler. Perfekt til julemiddagen for gæsten der spiser plantebaseret.

## TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

## 1. Bring vand i kog

Bring en stor pande (ca. 1/3 fuld) med vand og lidt salt i kog for at koge blomkålen. Fjern bladene fra blomkålen.

## 2. Kog blomkålen og lav harissa/yoghurt-blanding

Sænk forsigtigt hele blomkålen (stilkensiden ned) i det varme vand, bring det i kog og kog i cirka 8 minutter. Sørg for ikke at overkoge blomkålen. Bland imens harissaen med yoghurten. Tag forsigtigt blomkålen af gryden med en hulske og lad det dryppe godt af og køle af.

## 3. Gnid blomkålen med harissa/yoghurt-blanding

Gnid generøst blomkålen med harissa/yoghurt-blanding og læg den på et ovnfast fad. Forvarm ovnen til 180°C, mens du forbereder ingredienserne til 'dukkah'en.

## 4. Lav dukkah'en

Knus sesamfrø, korianderfrø, anisfrø og fennikelfrø med en morter og støder og bland det med den tørrede oregano. Smør nødderne med den flade side af en kokkekniv og hak dem groft. Rist dem ved middel varme i en stegepande og lad dem køle af. Kværn dem lidt finere i morteren og bland det med resten. Du kan tilføje lidt salt til 'dukkah'en efter din egen smag.

## 5. Bag blomkålen til den er gyldenbrun

Sæt blomkålen i ovnen og lad den stege gyldenbrun i 10 til 15 minutter. Tjek efter 10 minutter, og øg eventuelt temperaturen. Det kan være et ristet look, men ikke brændt, der gør harissaen bitter. Gennembor blomkålen med en kniv for at se om den er færdig.

## 6. Steg vegetar kuglerne fra Hälsans Kök

Steg vegetarkuglerne (plant-based balls) efter anvisningen på pakken.

## 7. Saml og server!

Fordel lidt salat på serveringsfadet og læg blomkålen ovenpå. Læg kuglerne rundt om og pynt med granatæblekerner, dukkah, rødbedegrønt og koriander.

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK