VEGETARISK

Rostad blomkål med krispig topping

Kock: **Vin & Matguiden** Tid: **40 min** Portioner: **4 som tillbehör**

Superenkel vegetariskt tillbehör som passar antingen som en mellanrätt eller till andra proteiner och såser. Väldigt enkelt, gott och en rolig twist på en billig råvara. Recept: Zacharias Lindqvist @matzacke Bild: Lena Söderström @tastybylenasoderstrom

40

INGREDIENSER

Blomkål
1 blomkålshuvud, medelstort
olivolja
flingsalt

Topping
1/4 baguette (el liknande bröd)
ca30 g smör
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 kruka färsk kruspersilja, grovt hackad
0,5 dl hasselnötter, grovt hackade
flingsalt

Servering
olivolja
flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Börja med att sätta ugnen på 225 grader.

2. Blomkål: Koka upp en stor gryta med saltat vatten.
Ta bort de yttersta bladen från blomkålen men spara de mindre finare bladen.
När vattnet kokar, lägg ner hela blomkålshuvudet i grytan och tryck ner med en sked så att hela blomkålen är under vatten. Koka i ca 4?5 minuter tills blomkålen är något mjuk men inte helt genomkokt.

Ta upp blomkålen, lägg den i ett durkslag och låt ånga av och svalna av något.
Bryt upp blomkålen i bitar, lägg den på en ugnsplåt, ringla ordentligt med olivolja över blomkålen och strö över rikligt med flingsalt. Placera plåten i ugnen och låt rosta tills den är riktigt krispig och brynt.

3

Topping: Mixa brödet i en mixer tills brödet har brutits ner i mindre och vissa större bitar.
Smält smöret i en stekpanna på medelvärme. Lägg i vitlöken och stek i ca en minut. Lägg sedan i brödet och hasselnötterna, rosta tills allt är brynt och krispigt (men ej bränt).
Vänd ner halva krukan med grovt hackad persilja och strö på lite flingsalt.
Ställ åt sidan och låt svalna.

4

Servering: Placera den rostade blomkålen inklusive de rostade blomkålsbladen på ett fat eller på tallrikar. Strö på rikligt med den krispiga toppingen och ringla därefter rikligt med olivolja över blomkålen och strö på lite flingsalt.
Redo att serveras!