



Blomkål

Opskrift af V-ZUG Ltd



Tilberedning 25 Min.
Tilberedningstid 40 Min.
Portioner 4
Apparat CombairSteamer V2000 fra 2021

ristet hele med huammara

Grøntsager

2 blomkål (à ca. 600 g)

2 røde peberfrugter

Muhammara

1 hvidløgsfed

75 g valnøddekerner

3 spsk olivenolie

1½ tsk harissa

1 knsp spidskommenpulver

en smule salt

en smule citronsaft

Anretning

2 spsk granatæblekerner

Grøntsager

Forvarm ovnen med varmluft til 220 °C.

Vask blomkålen, fjern grønne blade, og læg den hele blomkål i en bradepande med bagepapir.





Vask de røde peberfrugter, skær dem i fire dele, og fjern kernerne. Anbring dem med skæreflader nedad ved siden af blomkålen i bradepanden.

Rist dem på den midterste hylde i 20 minutter.

Tag de røde peberfrugter ud af ovnen.

Tænd for dampen, reducer varmen til 170 °C, og rist blomkålen færdig i 20 minutter.

Muhammara

Løsn omhyggeligt skindet fra de røde peberfrugter. Rør de røde peberfrugter sammen til en puré sammen med alle ingredienser og spidskommen. Smag til med salt og citronsaft.

Anretning

Anret blomkålen på et fad. Fordel muhammara-fyldet på blomkålen og drys granatæblekerner på.

Tilberedelsestrin

(For)varm ovnrummet til 230°C i Varmluft

Forvarmning afsluttet. Sæt retten ind.

Varmluft 230°C i 20 Min.

Handling

Varmluft med damp 170°C i 20 Min.

Tilbehør

Bradepande

Stavblender

Yderligere oplysninger

Oprettet den

08.08.2025

