

INGREDIENSER

Hälsans Kök falafel

1 stor hel blomkål

100 g granateplefrø eller 1/2 fersk granateple

2 til 3 ss ferdig harissa

2 ss (vegansk) yoghurt + ekstra til sausen

25 g ristede hasselnøtter

25 g pistasjnøtter

1 ss ristede sesamfrø

1 ss korianderfrø

1 ts anisfrø

1 ts fennikelfrø

1 ts tørket oregano

rødbeter (til garnityr)

koriander (til pynt)



4 PORSJONER



43 MIN



MELLOM

Imponer venner/familie i julen med denne deilige, iøynefallende stekte blomkålen med Hälsans Kök vegetarballer

FREMGANGSMÅTE

1. Kok opp vann

Kok opp en stor panne (ca. 1/3 full) med vann og litt salt for å koke opp blomkålen. Fjern bladene fra blomkålen.

2. Kok opp blomkålen og lag harissa/yoghurtblandingen

Dypp hele blomkålen (med stilken ned) forsiktig i det varme vannet, kok opp og kok i ca 8 minutter. Vær forsiktig så du ikke overkoker blomkålen. Bland imens harissaen med yoghurten. Ta blomkålen forsiktig ut av pannen med en hullsleiv og la den dryppe godt av og avkjøles.

3. Gni inn blomkålen med harissa/yoghurtblandingen

Gni blomkålen sjenerøst med harissa/yoghurtblandingen og legg den på en ildfast form. Forvarm ovnen til 180 °C mens du forbereder ingrediensene til 'dukkah'en.

4. Lag dukkah

Knus sesamfrø, korianderfrø, anisfrø og fennikelfrø med en morter og stamper og bland det med tørket oregano. Smør nøttene med den flate siden av en kokkekniv og hakk dem grovt. Stek dem på middels varme i en stekepanne og la dem avkjøles. Mal dem litt finere i mørtelen og bland det med resten. Du kan tilsette litt salt til "dukkah" etter eget ønske.

5. Stek blomkålen til den er gyldenbrun

Sett blomkålen i ovnen og la den steke gyldenbrun i 10 til 15 minutter. Sjekk etter 10 minutter og øk temperaturen om nødvendig. Det kan være et ristet utseende, men ikke brent, som gjør harissaen bitter. Stikk hull i blomkålen med en kniv for å se om den er ferdig.

6. Stek vegetarballene fra Hälsans Kök

Stek vegetarballene etter anvisning på pakken.

7. Sett sammen retten og server!

Fordel litt salat på serveringsfatet og legg blomkålen oppå. Legg kulene rundt og pynt med granateplefrø, dukkah, rødbeter og koriander.

KULINARISKE TIPS

serveringsforslag

Fantastisk med yoghurtsaus: Bland 2 ts harissa med 4 ss yoghurt og rør inn et par finhakke korianderkvister.

serveringsforslag

Server med tilbehør som en blandet salat med ferske fiken og/eller ristede regnbuegulrøtter med timian

forberedelse

Forbered blomkålen (gnidd med harissa-yoghurt) og dukkah i god tid. La den koke blomkålen stå utenfor kjøleskapet dekket med plastfolie.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO