

INGREDIENSER



4 PORSJONER



25 MIN

2 pakker Hälsans Kök Sensational Sausage

1 dl ketchup (step 1)

2 ss brunt sukker (step 1)

½ dl eplecider eddik (step 1)

1 dl vann (step 1)

2 ts worcestershire (step 1)

2 fedd hvitløk (step 1)

1 ss grov sennep (step 1)

1 stk fersk rød chili (step 1)

½ ts cayennepepper (step 1)

1 ts salt (step 1)

¼ hodekål (step 2)

3 stk gulrot (step 2)

2 stk grønne epler (step 2)

1 stk skive rødkål (step 2)

3 ss fersk revet ingefær (step 2)

2 ts salt (step 2)

2 ss hvitvinseddik (step 2)

1 ss sukker (step 2)

En liten håndfull fersk bladpersille (step 2)

Saften av ½ sitron (step 2)

1 ts cayennepepper (step 2)

1 ts dijonsennep (step 2)

3 dl majones elle vegan majones (step 2)

1 gul løk (step 3)

1 fedd hvitløk (step 3)

2 ts røkt paprika (step 3)

1/3 grønn paprika (step 3)

3 stk tomater (step 3)

1 ts spisscumkin (step 3)

1 ts røkt paprika (step 3)

1 boks kidneybønner (step 3)

Prøv denne deilige oppskriften på en Amerikansk BBQ-platter laget av kokken Renee Fagerhøi

FREMGANGSMÅTE

1. Lag BBQ saus

Tilsett alle ingrediensene i en kjele, kok opp og la småkoke i 3 min. Kjør sammen med en stavmikser og oppbevar på lufttett glass.

2. Lag Coleslaw

Finsnitt hodekålen og tilsett salt, sukker og eddik. Bruk hendene og kna kålen godt sammen. Det gjør du for å bryte ned hodekålen litt sånn at ikke den ferdige coleslawen slipper så mye væske og du ender opp med en tynn saus i bunnen av skålen.

Kutt eple, rødkål og eple i tynne strimler, eller bruk et rivjern.

La hodekålen renne litt av seg i en sil. Bland hodekålen sammen med de andre grønnsakene og vend opp med majones, ingefær, sennep, sitronsaft, slat og cayennepepper.

Avslutt med masse fersk bladpersille

3. Refried beans texas style

Kutt løk, hvitløk, chili, tomat og paprika i små terninger, rør alt godt sammen i en kjele i olivenolje. Tilsett resten av ingrediensene og kok under lokk i 15min. Blir det for tørt kan du tilsett litt vann underveis.

Bruk en potetstapper eller den butte enden av en kjevle til å mose bønnene lett sammen. Jeg liker at det er noen hele bønne igjen for mer tekstur. Smak til med salt og nykvernet svart pepper

Det er også veldig digg å tilsette litt cheddarost på slutten av koketiden.

4. Kok potet og brokkoli

Kok og skrell poteter i lettsaltet vann, kutt i grove terninger.

Kutt brokkoli i buketter og grill gjerne på grillen eller kok i 3 min i lettsaltet vann.

Vend opp poteter og brokkoli med senneps vinaigrette og vårløk.

I mens potetene koker lager du sennepsvinaigretten.

Bruk en stavmikser eller visp og kjør sennep, salt, eddik og honning sammen.

Spe så forsiktig med litt og litt olje til du har en tykk, blank og emulgert vinaigrette.

Tilsett rødløken tilslutt.

5. Stek sensational Sausage

Stek som anvist på pakken.

Pensle gjerne pølsene med BBQ sausen rett før servering.

Legg pølsene og alle side rettene på en raus fjøl og la gjestene forsyne seg av det de vil.

Server gjerne med grov sennep og ferske bread rolls eller lomper.

Tips!

Dette er bare noen side retter som er digge til disse pølsene, muligheten er uendelige.

Cornbread, collar greens, mac n cheese, bakt potet, grillet mais og alle regnbuens grønnsaker passer perfekt til.

1 boks borlottibønner (step 3)

1 ss olivenolje (step 3)

2 ts sukker (step 3)

1 ss. eplecidereddik (step 3)

Salt & svart pepper (step 3)

1 kg potet (step 4)

1 bunt brokkoli (step 4)

1 bunt vårløk (step 4)

Sennepsvinaigrette (step 4)

2 ss dijonsennep (step 4)

1 ss honning eller lys sirup (step 4)

3 ss hvitvinseddik (step 4)

1 ts salt (step 4)

½ rødløk finkuttet (step 4)

2-3 dl olivenolje (step 4)