

Salat med barbecue blomkål og tahindressing

Opskrift til 4 personer

Samlet tid

40 minutter

Ingredienser

Bbq blomkål

- 1/2 blomkål
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk. brun farin
- 1 tsk. stødt spidskommen
- 1/2 tsk. chilipulver
- 3 spsk. tomatpuré
- 2,5 spsk. majsme
- 1/2 dl vand
- 3 spsk. olie

Teriyaki ris

- 150 g ris
- 2 spsk. sesamolie
- 2 spsk. soyasauce
- 2 spsk. teriyakisauce

Tahin dressing

- 2 store spsk. lys tahin
- 3 spsk. sesamolie
- 2 spsk. lys sirup
- 2 spsk. soyasauce
- 2 spsk. citronsaft
- 1 fed hvidløg
- salt og peber
- 4-5 spsk. vand

Andet

- 10 rosenkål
- 1 pak choi
- 1 forårsløg
- 1 dl edamamebønner (frost)
- 1 god håndfuld grønne bønner (frost)
- 5-6 hvide asparges
- 1 lille håndfuld ærteskud
- 1 håndfuld høvlet parmesan

Sådan gør du

1. Start med at koge ris og tænd din ovn på 200 grader varmluft.
2. Skær imens blomkål i mindre stykker og bland marinaden sammen hertil. Pil og riv hvidløg og kom det i en skål med brun farin, spidskommen, chilipulver, tomatpuré, majsmeel, olie og vand.
3. Vend dine blomkål rundt i marinaden og læg dem i den ene ende af en bageplade beklædt med bagepapir.
4. På den anden side af bagepladen hælder du dine kogte ris sammen med sesamolie, teriyakisauce, sirup og soyasauce. Vend det godt sammen også.
5. Kom bagepladen ind i ovnen og bag i 25 minutters tid. Vend nogle gange undervejs, især i risene.
6. Imens det bager, blandes tahindressingene sammen. Hvidløg pilles og rives, ellers blandes det blot med resterende i en skål eller rystes sammen i et marmeladeglas.
7. Skyl rosenkål, pak choi og forårsløg, kasser enderne og snit det hele fint.
8. Skær enderne fra de hvide asparges, snit dem groft og kom dem + edamammebønner og grønne bønner i en skål. Hæld kogende vand over, lad det ligge i 5 minutters tid til det tør op. Hæld vandet fra.
9. Pluk ærteskud og høvl parmesan.
10. Nu skal det hele blot samles i en skål, – de bagte blomkål, de sprøde ris, grøntsagerne, osten og dressingene. Velbekomme!