

## INGREDIENSER

Hälsans Kök plant-based balls

1 stor hel blomkål

100 g granatäpplekärnor eller 1/2 färskt granatäpple

2 till 3 matskedar färdig harissa

2 msk (vegansk) yoghurt + extra till såsen

25 g rostade hasselnötter

25 g pistagenötter

1 msk rostade sesamfrön

1 msk korianderfrön

1 tsk anisfrön

1 tsk fänkålsfrön

1 tsk torkad oregano

rödbetor (till garnering)

koriander (till garnering)

## MATLAGNINGSTIPS

## serveringsförslag

Fantastiskt med yoghurtsås: Blanda 2 tsk harissa med 4 msk yoghurt och rör ner ett par finhackade korianderkvistar.

## serveringsförslag

Servera till tillbehör som en blandad sallad med färska fikon och/eller rostade regnbågsморötter med timjan

## förberedelse

Förbered blomkålen (gnuggad med harissayoghurt) och dukkah i god tid. Låt den koka blomkålen stå utanför kylan täckt med plastfolie.



4 PORTIONER



43 MIN



MELLANLIGGANDE

Imponera på dina vänner/familj med denna läckra, iögonfallande rostade blomkål med Hälsans Kök vegetariska bollar

## TILLAGNING

## 1. Koka upp vatten och förbered blomkålen

Koka upp en stor panna (ca 1/3 full) med vatten och lite salt för att koka upp blomkålen. Ta bort bladen från blomkålen.

## 2. Koka blomkålen och blanda ihop yoghurtsåsen

Doppa försiktigt ner hela blomkålen (med stjälken nedåt) i det varma vattnet, låt koka upp och koka i cirka 8 minuter. Var noga med att inte överkoka blomkålen. Blanda under tiden harissan med yoghurten. Ta försiktigt ut blomkålen från pannan med en hålslev och låt droppa av ordentligt och svalna.

## 3. Värm ugnen till 180grader

Gnid generöst in blomkålen med harissa/yoghurtblandningen och lägg den på en ugnssäker form. Värm ugnen till 180 °C medan du förbereder ingredienserna till "dukkah".

## 4. Rosta fröerna till dukkah

Dukkah: krossa sesamfrön, korianderfrön, anisfrön och fänkålsfrön med en mortel och mortelstöt och blanda det med den torkade oreganon. Smörj nötterna med den platta sidan av en kockkniv och hacka dem grovt. Rosta dem på medelvärme i en stekpanna och låt dem svalna. Mal dem lite finare i morteln och blanda med resten. Du kan tillsätta lite salt till "dukkah" efter eget tycke.

## 5. Ugnsrosta blomkålen

Sätt in blomkålen i ugnen och låt den steka gyllenbrun i 10 till 15 minuter. Kontrollera efter 10 minuter och höj temperaturen vid behov. Det kan vara en rostad blick, men inte bränd, som gör harissan bitter. Stick hål i blomkålen med en kniv för att se om den är färdig.

## 6. Stek Hälsans kök Plant-based balls

Stek de vegetariska bollarna enligt anvisningarna på förpackningen.

## 7. Servera!

Bred lite sallad på serveringsfatet och lägg blomkålen ovanpå. Lägg runt bollarna och garnera med granatäpplekärnor, dukkah, rödbetor och koriander.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ [HALSANSKOK.SE](https://halsanskok.se)