

Helstekt blomkål

total tid **30 min.** 15 min. tilberedningstid 15 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
617 kJ / 148 kcal

Fett: **12,5 g** Protein: **4 g**
Karbohydrater: **4,2 g**

INGREDIENSE

R

4 porsjoner

1	blomkål
50 g	rapsolje
1	hvitløksfedd, finhakket
0,5 ts	spisskummen
1 ts	søt paprika
1 ts	lønnesirup
1 klype	cayennepepper
2 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>

TILBEREDNING

Steg 1

Vask og tørk hele blomkålen. Fjern alle blader bortsett fra de aller minste.

Steg 2

Mariner blomkålen i en bolle med rapsolje, hvitløk, spisskummen, paprika, lønnesirup, cayennepepper og Kikkoman soyasaus.

Steg 3

Legg blomkålen på et bakepapirkledd stekebrett og stek ved 180 °C i ca. 15 minutter.