

Helrostad Blomkål med indiska smaker

HELROSTAD BLOMKÅL

TILLAGNINGSTID:

50 minuter

600 g blomkålshuvud

1 msk vitlökspulver

1 msk spiskummin

1 msk curry

2 tsk gurkmeja

2 tsk chilipulver

2 krm svartpeppar

2 tsk himalayasalt

1 msk saft från lime

0,5 dl kokosmjölk (ev. lite extra)

HUSGERÅD

Kniv

Måttsats

Citruspress

Pensel

Ugnsform

Provsticka

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Helrostad Blomkål med indiska smaker

Helrostad Blomkål

Helrostad Blomkål som man smaksätter med härliga kryddor är så gott och smidigt. Dessutom är det läckert att servera blomkålen på detta sätt.

De indiska kryddorna som vi smaksatt vår blomkål med i detta recept smakar fantastiskt gott tillsammans med [grillad kyckling](#).

Så om du inte testat helrostad blomkål så gör det, så gott och enkelt!

Gör ett besök och [läs mer om våra tankar kring receptet](#) Helrostad blomkål på Bloggen.

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Rensa och skär bort de gröna bladen från blomkålshuvudet och skär till stammen så blomkålen ligger plant
- Mät upp och blanda samman kryddorna i en skål
- Tillsätt den pressade limesaften och kokosmjölken
- Rör samman till en smet. Om smeten känns för tjock för att pensla, tillsätt lite extra kokosmjölk
- Pensla blomkålshuvudet med kryddsmeten
- Lägg Blomkålshuvudet på ett bakplåtspapper på en plåt
- Rosta i nedre delen av ugnen i ca 40 minuter, tills blomkålen känns mjuk när du kollar med provstickan

Ät och Njut!



Testa gärna andra goda recept med blomkål, så som [Blomkålsris](#) och [Krämig Blomkålsallad](#).

Tid att Njuta!

Helrostad Blomkål med indiska smaker

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
