

Mexikansk Blomkålspytt

MEXIKANSK BLOMKÅLSPYTT

För 4 personer

TILLAGNINGSTID:

35 minuter

450 g blomkål

1 st gul lök

1 st paprika, valfri färg

250 g körsbärstomater

2 st vitlöksklyftor

1 msk tomatpuré

1 tsk spiskummin

1 tsk rökt paprikapulver

1 tsk hackad chili

1 stor näve persilja

himalyasalt

svartpeppar

ghee

HUSGERÅD

Mixer

Kniv

Stekpanna

Vitlökspress

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

Mexikansk Blomkålspytt

Blomkålspytt med mexikanska smaker

Med sin härliga smak av paprika, chili, spiskummin, vitlök och tomat passar en Mexikansk Blomkålspytt lika bra till köttet som till fisken och kycklingen.

Eller varför inte avnjuta som en egen lite rätt serverad med en grön sallad och en [krämig majonnäs](#), så gott!



Blomkål

Blomkål är en härlig grönsak som vi gärna använder i vårt kök. Denna variant på kål odlas runt om i hela världen och den vanligaste sorten är den vita blomkålen men den finns även som grön, lila och rosa.

Här i Paleoskafferiet hittar du många recept med just blomkål och kanske är du nyfiken på godheter som:

- [Krämig Blomkålssallad](#)
- [Helrostad Blomkål](#)
- [Blomkålsris](#)
- [Zucchinipasta med kyckling, pesto och soltorkade tomater](#)

Nästa gång du vill testa något nytt och spännande så laga denna Mexikanska Blomkålspytt!

Så här gör du

- Dela [blomkålshuvudet](#) i buketter
- Mixa blomkålsbuketterna till "bulgurstorlek" i en [mixer](#) eller matberedare med knivblad
- Skala och hacka löken
- Dela, kärna ur och skär paprikan i större bitar
- Dela körsbärstomaterna på mitten
- Bryn löken i lite [ghee](#) i en [stekpanna](#) med höga kanter eller i en stekgryta
- Pressa ner vitlöksklyftorna med löken
- Tillsätt tomatpuré, hackad chili, spiskummin, och [rökt paprikapulver](#)
- Rör samman
- Vänd ner paprikan och tomaterna
- Tillsätt lite [himalayasalt](#) och svartpeppar
- Rör ihop och låt bryna samman på medelvärme i 8-10 minuter tills paprikan börjar bli mjuk
- Vänd ner den mixade blomkålen
- Stek samman i ytterligare 5 minuter
- Hacka persiljan grovt och vänd ner denna på slutet
- Smaka eventuellt av med lite himalayasalt och svartpeppar

Servera direkt och njut!

Mexikansk Blomkålspytt



Härliga tillbehör

Vill du ta del av flera goda recept på härliga tillbehör kan vi rekommendera:

- [Fänkålsgratäng](#)
- [Ljummen tomatsalsa](#)
- [Baconlindad sötpotatis](#)

Tid att njuta!

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



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.
