

Chili- och vitlöksrostade jordärtskockor och romanesco 4 port.

Ingredienser:

1 st romanesco, huvud (grön blomkål)
500 g jordärtskockor
3 st vitlöksklyftaor, lätt krossade
olivolja
1 st chilifrukt, finhackad
salt o peppar

Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader. Skölj och skär grönsakerna i mindre bitar. Lägg dem på en ugnsplåt tillsammans med de lätt krossade vitlöksklyftorna. Ringla över olivolja, hackad chili och kryddor efter smak och tycke. Blanda runt. Rosta i ca 175 grader ugn i 30-40 min, tills du tycker de är lagom mjuka.



Chili- och vitlöksrostade jordärtskockor och romanesco 4 port.

Ingredienser:

1 st romanesco, huvud (grön blomkål)
500 g jordärtskockor
3 st vitlöksklyftaor, lätt krossade
olivolja
1 st chilifrukt, finhackad
salt o peppar

Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader. Skölj och skär grönsakerna i mindre bitar. Lägg dem på en ugnsplåt tillsammans med de lätt krossade vitlöksklyftorna. Ringla över olivolja, hackad chili och kryddor efter smak och tycke. Blanda runt. Rosta i ca 175 grader ugn i 30-40 min, tills du tycker de är lagom mjuka.



Chili- och vitlöksrostade jordärtskockor och romanesco 4 port.

Ingredienser:

1 st romanesco, huvud (grön blomkål)
500 g jordärtskockor
3 st vitlöksklyftaor, lätt krossade
olivolja
1 st chilifrukt, finhackad
salt o peppar

Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader. Skölj och skär grönsakerna i mindre bitar. Lägg dem på en ugnsplåt tillsammans med de lätt krossade vitlöksklyftorna. Ringla över olivolja, hackad chili och kryddor efter smak och tycke. Blanda runt. Rosta i ca 175 grader ugn i 30-40 min, tills du tycker de är lagom mjuka.



Chili- och vitlöksrostade jordärtskockor och romanesco 4 port.

Ingredienser:

1 st romanesco, huvud (grön blomkål)
500 g jordärtskockor
3 st vitlöksklyftaor, lätt krossade
olivolja
1 st chilifrukt, finhackad
salt o peppar

Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader. Skölj och skär grönsakerna i mindre bitar. Lägg dem på en ugnsplåt tillsammans med de lätt krossade vitlöksklyftorna. Ringla över olivolja, hackad chili och kryddor efter smak och tycke. Blanda runt. Rosta i ca 175 grader ugn i 30-40 min, tills du tycker de är lagom mjuka.

