

AINESOSAT

- 1 paketti Hälsans Kökin kasvispullia
- 1 iso kokonainen kukkakaali
- 100 g granaattiomenan siemeniä tai 1/2 tuoretta granaattiomenaa
- 2-3 rkl valmista harissaa
- 2 rkl (vegaanista) jogurttia + ylimääräistä kastiketta
- 25 g paahdettuja hasselpähkinöitä
- 25 g pistaasipähkinöitä
- 1 rkl paahdettuja seesaminsiemeniä
- 1 rkl korianterin siemeniä
- 1 tl aniksen siemeniä
- 1 tl fenkolin siemeniä
- 1 tl kuivattua oreganoa
- punajuurta (koristeeksi)
- korianteria (koristeeksi)

RUOANLAITTOVINKKEJÄ

palvelemassa ehdotuksia

Loistavaa jogurttikastikkeen kanssa: Sekoita 2 tl harissaa 4 ruokalusikalliseen jogurttia ja sekoita joukkoon pari hienonnettua korianterin oksaa.

palvelemassa ehdotuksia

Tarjoile lisukkeiden, kuten sekalaatin, jossa on tuoreita viikunoita ja/tai paahdettuja sateenkaariporkkanoita timjamin kanssa

valmistautuminen

Valmista kukkakaali (harissa-jogurtilla hierottu) ja dukkah hyvissä ajoin etukäteen. Jätä keitetty kukkakaali jääkaapin ulkopuolelle muovikelmulla peitettynä.



4 ANNOSTA



40 MIN



VÄLI-

Yllätä ystäväsi tänä jouluna tällä herkullisella, silmäänpistävällä paahdetulla kukkakaalilla Hälsans Kök kasvispullilla.

VALMISTUS

1. Kiehauta kukkakaali

Kuumenna iso kattila (noin 1/3 täyteen) vedellä ja pienellä suolalla. Poista lehdet kukkakaalista. Laita kiehumään.

2.

Upota koko kukkakaali varovasti (varsipuoli alaspäin) kuumaan veteen, kiehauta ja keitä noin 8 minuuttia. Varo kypsentämästä kukkakaalia liikaa. Sekoita sillä välin harissa jogurttiin. Nosta kukkakaali varovasti pannulta reikälusikalla ja anna valua hyvin ja jäähtyä.

3.

Hiero kukkakaali reilusti harissa/jogurttiseoksella ja laita uunivuokaan. Kuumenna uuni 180 °C:een samalla kun valmistat "dukkahin" aineksia.

4.

Dukkah: murskaa seesaminsiemenet, korianterinsiemenet, aniksen siemenet ja fenkolinsiemenet huumareella ja survimella ja sekoita kuivatun oreganon kanssa. Voitele pähkinät kokin veitsen litteällä sivulla ja hienonna ne karkeaksi. Paista niitä keskilämmöllä paistinpannalla ja anna jäähtyä. Jauha ne hieman hienommaksi huumareessa ja sekoita muuhun. Voit lisätä "dukkahiin" hieman suolaa oman maun mukaan.

5.

Laita kukkakaali uuniin ja anna paistua kullanuskeiksi 10-15 minuuttia. Tarkista 10 minuutin kuluttua ja nosta lämpötilaa tarvittaessa. Se voi olla paahdettua, mutta ei palanutta, mikä tekee harissasta katkeran. Pistele kukkakaali veitsellä nähdäksesi, onko se kypsä.

6.

Paista kasvispallot pakkauksen ohjeen mukaan.

7.

Levitä tarjoiluvadille hieman salaattia ja laita päälle kukkakaali. Aseta pallot ympärille ja koristele granaattiomenan siemenillä, dukkahilla, punajuurilla ja korianterilla.

[LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI](#)