

WRAPS MED BLOMKÅLSNUGGETS



4 pers.



30 min.

Ingredienser

Blomkålsnuggets

- 1 blomkål
- 100 g hvedemel
- 2 dl mælk
- 2 tsk. paprika
- 1 tsk. salt og $\frac{1}{4}$ tsk. peber
- 250 g cornflakes (uden sukker)
- 3 spsk. neutral olie

Hvidløgsdip

- 2 dl creme fraiche
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk. mayonnaise
- 1 tsk. salt og et drys peber

Wraps, spidskål og tomatsalsa

- 1 pakke tortilla (8 stk.)
- $\frac{1}{4}$ spidskål
- 2 lime
- 200 g tomater eller cherrytomater
- 1 lille rødløg
- $\frac{1}{4}$ rød chili
- $\frac{1}{4}$ bundt koriander eller persille
- Olivenolie
- Salt og peber

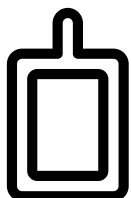


Variation

Du kan variere det grønne, som du ønsker.
Vi kan bestemt også anbefale at bruge: majs, agurk og peberfrugt.

Køkkenudstyr til wraps med blomkålsnuggets

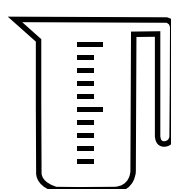
2 skærebræt



2 køkkenknive



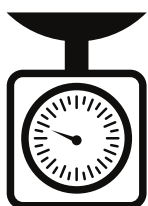
1 decilitermål



2 røreskåle



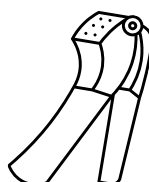
1 køkkenvægt



2 spiseskeer



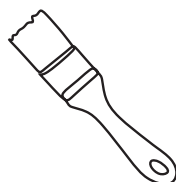
1 hvidløgspresser



2 teskeer



1 pensel



SÅDAN GØR I

Wraps med blomkålnuggets



1. Tænd ovnen på 200 grader, varmluft.
2. Skyl blomkålen og skær i små buketter.
3. Pisk hvedemel, mælk, paprika, salt og peber sammen i en røreskål.
4. Kom cornflakes i en frostpose og knus dem, ved at trykke dem med en flad hånd. Hæld cornflakes i en røreskål.
5. Start med at vende blomkålsbuketterne i dejen og derefter i cornflakes
6. Placer alle buketterne på en bageplade med bagepapir
7. Pensl alle buketterne med neutral olie
8. Bag i ovnen i 20-25 minutter til de er gyldne. Vend dem et par gange undervejs og lad dem køle af bagefter.
9. Bland creme fraiche og mayonnaise i en skål.
10. Pres et fed hvidløg og kom i skålen og smag til med salt og peber.
11. Kasser det yderste blad af spidskålen. Snit spidskål fint og kom i en skål med 2 tsk. salt og saften fra 1 lime. Kram kålen med hænderne til det er faldet sammen. Kom i en serveringsskål.
12. Skyl tomater og skær i små stykker.
13. Fjern skallen fra løget og snit det fint.
14. Skyl chili og snit fint - husk at vask hænderne, når du har rørt ved chilien, så du ikke får det i øjnene.
15. Skyl koriander/persille og hak det fint.
16. Kom tomater, løg, chili og koriander i en skål.
17. Bland med 1 spsk. olivenolie og saften fra den sidste lime.
18. Smag til med salt og peber.
19. Varm alle tortillaerne i ovnen med sølvpapir over i 3-4 minutter, til de er lune.
20. Servér jeres wraps med spidskål, tomatsalsa, de lækre sprøde blomkålnuggets og hvidløgsdip. Velbekomme.