VEGETARISK

Frasig ugnsrostad broccoli med sötsyrlig tahinidressing

Kock: **Monika Österheim** Tid: **45 min** Portioner: **2**

Rosta broccolin hårt i ugnen. Ät direkt. Buketterna blir frasiga och underbart goda. Det perfekta nyttiga tillbehöret!

Tänk på att broccoli är en aning beskt så den måste balanseras med sälta och gärna syra och sötma.
Tips: Jag älskar att kombinera broccoli med salt och vitlök och några stänk citron eller vinäger. Rostad är den ett supergott tilbehör till en stekt eller grillad köttbit. Broccoli och bacon är också en match-in-heaven. Sedan passar den perfekt i kombo med chili och sesamolja som i asiatiska rätter.
Ät den rostade broccolin med dressing. Gör en matigare vegetarisk rätt genom att lägga till bulgur, couscous, matvete, ris, linser eller andra grönsaker + god dressing. Kanske en bit bröd till. Broccolin är perfekt tillbehör till fisk eller kött. Ät bara buketterna frasiga direkt från ugnen med en god dipp. Använd den rostad i en soppa, helt eller delvis mixad, för extra smak.
Ja, ni kommer säkert själva på en massa bra idéer.
I mitt recept på Hemgjord tahini finns även tips på andra såser/dressingar med tahini. Vill du testa någon annan dressing passar min Kall sås med sriracha och citron eller Vitlöksdip.
Du kan använda samma metod att rosta i ugnen i de här recepten: Risonisallad med

asiatiska smaker Krispiga broccoli- och ostbiffar

INGREDIENSER

45

2 st stora broccolistånd som ett tillbehör
4-6 st broccolistånd som ensamrätt
olja
salt
chiliflakes el chiliexplosion (frivilligt

Dressing

1 dl (riktmärke) tahini
2 msk citronsaft (börja med 2 msk och tillsätt ev mer mot slutet när du smakar av)
vatten tills bra konsistens
1 st liten vitlöksklyfta, riven
1 nypa salt
honung eller agave (ev socker) tills nu är nöjd med smaken

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200C. Gör dressingen och låt mogna medan resten blir klart.

2. Skölj broccolin. Skala stammen in till den mjuka delen. Titta i botten så ser du tydligt det yttersta lagret som ska bort. Skär sedan bort den stabbigaste delen av botten, 1-2 cm.

3. Klyv broccolin på längden genom stammen med buketterna neråt på skärbrädan. Skär genom stammen och ner i buketterna tills du är igenom det tjockaste. Lirka lite med kniven så delar sig buketterna naturligt utan att gå

sönder. Om de inte lätt delar sig, fortsätt skära någon centimeter till och pröva igen. Dela ett stånd i ca 4-5 delar. Var försiktig med kniven och använd bara vass kniv så att du inte slinter.

4. Lägg broccolin på en plåt eller i en ugnsfast form. Häll några msk olja över och vänd runt. Massera försiktigt in det yttersta på buketterna (oljan som gör dem frasiga). Salta ganska generöst (ta lite mer än du brukar) och vänd runt. Sprid ut bitarna på plåten.

5. Rosta i ugnen i ca 25-30 min tills de är hårt rostade och bruna (utan att brännas) och vänd dem några gånger så att de får fin färg runt om. De ser nästan för mörka/brända ut men det är det som är gott. Är du osäker så gör ett smakprov på vägen.Några stänk färskpressad citron över broccolin och ev lite flingsalt vid servering är jättegott!

6. Dressing: Vispa tahini med citronsaft i en skål (det tjocknar). Späd med vatten till krämig konsistens, så som du vill ha dressingen.

7. Blanda i riven vitlök. Salta.

8. Tillsätt honung eller agave i några omgångar medan du smakar av. Sötma är så individuellt.

9. Repetera citronsaft, salt och honung/agave tills du är nöjd med smaken. Späd bara med mer vatten om du vill tunna ut dressingen. Låt gärna mogna en stund.