



BLOMKÅLTACO

6, NARDO SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 2 ts Paprikakrydder
- 1 stk Løk
- 2 ts Spisskummen
- 1 boks Salsa
- 1 boks Kikerter
- 2 ss Olivenolje
- 0.5 stk Isbergsalat
- 1 stk Blomkålhode
- 2 ts Salt
- 1 boks Mais
- 2 ts Chilikrydder
- 0.5 stk Agurk

SLIK GJØR DU:

I Riv eller kutt blomkålen i mindre buketter, og legg dem utover et bakebrett med bakepapir. Skyll av kikertene, og ha de også på brettet. Risle over olivenolje og strø over alle krydderne. Bland godt.

Sett brettet midt i ovnen på 200 grader i cirka 15-20 minutter, til du ser blomkålen har blitt mør og gyllen i kantene. Du kan med fordel skru på varmluft de siste minuttene for ekstra crispy blomkål.

Spis dem sammen med dine taco-favoritter, for eksempel grønn salat, guacamole, salsa, koriander, tortillalefser, skjell og så videre.