HAUGEN-GRUPPEN

Grillad kål ”Korean style” (6 personer)

Preparation

Doppa kålen 1 minut i kokande vatten, låt den sedan rinna av ordentligt. Lägg den i en bunke, ringla över oljan och smaksätt med salt, peppar och bbq-sås. Lägg kålen på en grillbricka och grilla 20 minuter indirekt tills kålen är mjuk men fortfarande spänstig. Ringla över med bbq-sås och toppa med frön.



Produkter

ansad kål, t ex broccoli och blomkål	ca 1 kg
rapsolja	2 msk
Salt och peppar	
Caj P. BBQ-sås Korean style	
hackade frön och kärnor, t ex pumpakärnor och solrosfrön	1 dl

*Allergens