



Grillet blomkål med cheddarost

Fyldig nok til at være hovedret og erstatte bøffer af kød.



[Bedøm opskrift](#)



45 min



Jun – Nov



Dagligt grønt



Vegetar



Lav på gluten

Ingredienser

4 pers.

3 stor blomkål

2 spsk olivenolie

1 tsk hvidløgpulver

½ tsk røget paprika

salt

1 bundte purløg

150 g revet cheddar

1 dl cremefraiche

1 fed hvidløg

salt og peber

½ lime, saften

Opskrift: Michelle Appelros

Foto: Maria Warnke Nørregaard

Tilberedning

- 1 Rør hvidløgsdressingen sammen ved at røre creme fraiche med knust hvidløg, salt og peber. Sæt til side.
- 2 Rør olie med tørret hvidløg, røget paprika og lidt salt i en lille skål.
- 3 Skær det yderste af stammen væk og fjern evt blad. Vask blomkålen og skær dem hele i 1 cm tykke skiver. Til disse "blomkålsbøffer" er det kun det midterste, som er rundt om stilken, der kan bruges. Resten må gemmes og bruges til noget andet. Du burde få mindst 2-3 bøffer af hvert blomkålshoved.
- 4 Pensl skiverne på den ene side med olien og grill dem ca. 5-10 minutter på hver side. Pensl også den anden side af blomkålsbøffen før du vender.
- 5 Når du har vendt blomkålen en gang og har den første grillede side opad, drys revet cheddar over, så det smelter mens du griller færdig.
- 6 Kom bøfferne op på et fad. Kom hvidløgsdressing over og drys med hakket purløg. Drys evt. med lidt ekstra paprika.
- 7 Server bøfferne rygende varme med en god salat og et godt brød til.

