



Blomkålssteaks

De grillede blomkålssteaks med harissa marinade er det perfekte vegetariske indslag til sommerens grillaftener.



Bedøm opskrift



45 min



Jun – Nov



Lav på gluten



Vegetar

Ingredienser

4 pers.

1 stor **stort blomkål** (eller 2 små)

Harissa marinade

2 spsk harissapaste

1 dl græsk yoghurt

1 økologisk citron, saften og skalen

4 spsk olivenolie

1 tsk flagesalt

Opskrift og foto: Maria Engbjerg

Tilberedning

- 1 Rør alle ingredienser til harissa marinaden sammen og stil det til side.
- 2 Skyl blomkålen, og skær blomkålen i ca. 3 cm tykke skiver.
- 3 Brug kun de hele stykker og gem resten til en salat.
- 4 Pensel blomkålssteakene med marinaden på begge sider og sørg for at komme godt ind i alle huller. Lad blomkålene trække i 30 min.
- 5 Grill de marinerede blomkålssteaks ved middelvarme i 3-4 min på begge sider.
- 6 Server dem som et lækkert grønt tilbehør til dine grillaftener.

