

# Grytbakad blomkål med spicy bulgur (4 pers.)

Helbakad blomkål där du tar tillvara på allt från blomkålen, såväl blomma som blast och rotstock. Till serveras en aromatisk och vackert gyllene bulgur samt yoghurt.

## Du behöver

Grytbakad blomkål

- 1 blomkål (välj ett stort blomkålshuvud)
- 100 g smör
- 1 dl buljong (kyckling- eller grönsaksbuljong)
- 1 citron
- salt
- svartpeppar

## Gör så här

### 1. Blomkål

Ansa blomkålen, skär bort blast och rotstocken. Det ska användas i bulgurn.

2. Skär tunna skivor av smöret. Täck botten på en kastrull/gryta med smörskivorna. Lägg i blomkålshuvudet och tryck fast blomkålshuvudet i smöret (se till så att kastrullen/grytan är precis lika stor som blomkålshuvudet). Häll på buljongen. Salta och peppra. Sätt på locket och ställ på spisen på hög värme. Låt bräsera 10-15 minuter beroende på storlek.
3. När vätskan har kokat bort, sänk värmen i takt med att blomkålen bryns (hörs på ljudet). Lyft på locket och prova med sticka eller termometer (innertemperaturen ska vara 85 grader) att den är mjuk nästan rakt igenom..

## Spicy bulgur

- 3 dl bulgur
- 0,75 dl matolja
- 0,5 klyfta vitlök
- 5 cm färsk ingefära
- 2 tsk malen spiskummin
- 2 tsk ras el hanout

- 1,5 msk malen gurkmeja
- 3 dl vatten
- 1 knippe färsk bladpersilja

- **Spicy bulgur**

Skär blast och rotstock från blomkålen fint. Skala och finriv vitlöken och ingefäran.

- Ta en ny kastrull och värm matoljan i den. Tillsätt det hackade från blomkålen, vitlök, ingefära, spiskummin, gurkmeja och ras el hanout. Rosta i ca 30 sekunder.
- Häll i bulgur och rosta i ytterligare 1 minut. Tillsätt vattnet och sänk värmen. Bulgurn ska sjuda under lock tills all vätska är borta utan att den kokar sönder. Smaka av med salt.
- Hacka persiljan och blanda med bulgurn.
- Finriv citronskal och pressa lite saft över blomkålen. Toppa gärna med några myntablad.
- Servera blomkålen med bulgur och yoghurt. Toppa med pumpakärnor och lite olivolja.
- Glöm inte att matsortera skal från vitlök och ingefära samt rester från örterna och citron för en mer hållbar matlagning, och njut av din smakrika blomkål med bulgur. /Köket-redaktionen

## Topping

- 2 dl matyoghurt
- 0,5 dl pumpakärnor, rostade
- färsk mynta
- olivolja