Krispig Friterad Blomkål

Jonny · 2025-09-10



Förberedelsetid

Förber. 15 min, Tillagning 25 min, Tot 40 Min.

Svårt

medelsvårt

Portioner

4 Personer

Description

Hej. Nått jag hittade på nätet, provade även med Brocoli och det var kanon gott, testa med morötts pinnar också

Ingredienser

- ----- För den krispiga blomkålen -----
- **2.5** kg blomkål
- **150** g panko-ströbröd
- **1** vitlöksklyfta, finhackad
- **100** g mjöl
- **3** stora ägg
- **75** ml extra jungfruolja
- **1** tsk italiensk örtblandning
- **2** tsk färsk persilja, hackad
- **50** g riven parmesanost
- Salt efter smak
- Svartpeppar, efter smak
- ----- För gräddsåsen -----
- **200** g gräddfil
- **100** g grekisk yoghurt
- Färsk persilja, hackad
- Salt efter smak
- Svartpeppar, efter smak
- Färsk citronsaft, efter smak

Instruktioner

1. ----- Förbered blomkålen -----
2. Tvätta blomkålen noggrant
3. Skär i Munfullstora blomhuvuden
4. Torka noggrant med en pappershandduk (detta är mycket viktigt för att bibehålla krispigheten!)
5. ----- Förbered paneringsskålen -----
6. Blanda mjöl, salt och peppar i en skål.
7. Vispa äggen i en annan skål.
8. Blanda panko-ströbröd, riven parmesanost, italienska örter och hackad persilja i en tredje skål.
9. ----- Paneringsprocess -----
10. Doppa varje blomkålsbukett i mjöl och skaka av överflödigt mjöl.
11. Doppa i uppvispade ägg.
12. Doppa ströbrödet noggrant i den kryddade blandningen. ströbröd
13. Lägg de panerade blomkålsbuketterna på en bakplåt klädd med bakplåtspapper.
14. ----- Rostning -----
15. Värm ugnen till 220 °C. vanlig ugn
16. Torka den panerade blomkålen med olivolja.
17. Rosta i 20–25 minuter och vänd halvvägs.
18. Se till att skorpan blir gyllenbrun och krispig.
19. ----- Förbered dippsåsen. -----
20. Blanda gräddfil och grekisk yoghurt.
21. Tillsätt den hackade persiljan.
22. Krydda med salt, peppar och en skvätt citronsaft. Blanda tills allt är väl blandat.