

BLOMKÅL-BROKKOLIFORM MED KOKOS OG CHILI

½ liten blomkål

¼ brokkoli

litt olje (til krydderblandingen)

1 ts kummin

¼ - ½ ts kajennepepper (sterk)

½ ts salt

½ ts pepper

2 ss kokosmasse

½ boks bønner

1 løk, finhakket

½ chili, finhakket

litt revet ost

(du kan pynte med noen skiver tomat ved servering)

Slik gjør du:

- Sett ovnen på 225 grader, over- og undervarme
- Del blomkålen og brokkolien i små buketter, lik størrelse
- Bruk hele blomkålen og brokkolien, også kjernen i midten
- Ha blomkålen + brokkolien i en bolle og bland dette med olje, krydderblandingen og kokosen
NB!
- Stekes i ovnen i ca 20 minutter før du tilsetter bønnene, chili, løk og osten. Stek i ca 10 minutter til

Bon appetit!

