

Rostad blomkål

Total tid **30 Min.** **15 Min.** Tid för förberedelse **15 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
617 kJ / 148 kcal

Fett: **12,5 g** Protein: **4 g**
Kolhydrater: **4,2 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

1	blomkål
50 g	rapsolja
1	vitlösklyfta, finhackad
0,5 tsk	spiskummin
1 tsk	söt paprika
1 tsk	lönnsirap
1 nypa	cayennepeppar
2 msk	<u>Kikkoman naturligt</u> <u>bryggd sojasås</u>

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Tvätta och torka hela blomkålen. Ta bort alla blad utom några få späda.

Steg 2

Marinera blomkålen i en skål med rapsolja, vitlök, spiskummin, paprika, lönnsirap, cayennepeppar och Kikkoman sojasås.

Steg 3

Lägg blomkålen på en bakplåtspappersklädd plåt och rosta i 180 °C i ca. 15 minuter.