



Cauliflower wings & vegansk ranchdressing

Antal: reept_2019_08_11

Cauliflower wings passar perfekt till aptitretare, förrätt eller party plate. Med en krispig, kryddig utsida och en mjuk, seg insida har de en härlig konsistens likt originalet 'Buffalo wings'. Server dem tillsammans med vår krämiga ranchdressing och du får en perfekt kombination!

Pris: 1 kr

Blomkålen:

Ett litet huvud blomkål
2 dl havremjöl
3 dl sojamjolk
2 tsk lökpulver
2 tsk vitlökspulver
0.5 tsk salt
0.5 tsk paprikapulver
En nypa svartpeppar

Glaze:

0.75 dl vatten
2 msk vinäger
1 dl passerade tomater
2 msk sojasås
3 msk tahini
2 msk paprikapulver
2 tsk vitlökspulver
1 tsk lökpulver
0.5 tsk cayennepeppar
2 tsk lönnsirap

Ranchdressing:

2.5 dl cashewnötter
1.25 dl sojamjolk
2 msk citronjuice
0.5 msk senap
0.5 tsk salt
0.5 tsk svartpeppar
0.5 tsk lökpulver
0.5 tsk vitlökspulver
1/4 tsk paprikapulver
2 msk färsk persilja
1 msk färsk dill

Bryt blomkålen i lagom stora bitar, större buketter bör delas längst mitten. Blanda ihop havremjölet, sojamjölken och kryddorna till en smet och doppa alla blomkålsbitar i smeten. Placera dem på en plåt klädd med bakplåtspapper och stek mitt i ugnen i 225 grader i 20 minuter. Vänd bitarna efter halva tiden.

Under tiden blomkålen är i ugnen, blanda ihop glazen genom att vispa ihop alla ingredienser i en skål. När blomkålen varit i ugnen i 20 minuter, ta ut den och doppa alla bitar i glazen. Lägg sedan tillbaka dem på plåten och stek i ytterligare i 15 minuter. Vänd bitarna efter halva tiden.

Gör ranchdressing genom att mixa cashewnötter, sojamjolk, citron och senap i en mixer tills du får en helt slät sås. Häll upp såsen i en skål och tillsätt kryddor och örter. Rör om så att allt blandas väl.

Låt dina cauliflower wing svalna någon minut när de kommer ut ur ugnen och servera dem sedan tillsammans med ranchdressing.