



Карфиол на фурна с барбекю сос

⌚ 45–60 Минути 

Подготовка

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

2 стръка Зелен лук

1 с.л. Сусам

За карфиолените крилца

1 глава Карфиол

180 ml Растително мляко

60 ml Вода

100 g Пшенично брашно

3 ч.л. ♦ Чесън на гранули

1 с.л. Растително олио

1 с.л. ♦ BBQ Пушено

♦ Морска сол

За барбекю соса

300 ml Кетчуп

200 g Кафява захар

50 ml Вода

60 ml Оцет

1 с.л. Сос Уорчестър

1 с.л. Зехтин

2 ч.л. ♦ BBQ Пушено

♦ Морска сол

♦ Люто чили

За карфиоления ориз

1 глава Карфиол

1 с.л. Зехтин

1 ч.л. Сок от лайм

♦ Морска сол

♦ Пипер меланж на зърна

- 1 Загрейте фурната на 220°C предварително. Измийте една глава карфиол и разделете на розички. Разбъркайте млякото, водата, брашното и подправките до гъста смес.
- 2 Потопете всяка розичка карфиол в сместа и наредете върху тава покрита с хартия за печене. Опечете във фурната за около 20 минути докато станат хрупкави със златист загар. Обърнете ги веднъж на десетата минута.
- 3 Пригответе барбекю соса докато карфиола се пече като разбъркайте всички необходими съставки в тиган. Добавете люто чили по желание. Намалете котлона след като сосът заври и гответе още 10 минути. Разбърквайте периодично. Оставете да изстине настрана.
- 4 Извадете карфиола от фурната и потопете всяка розичка в барбекю соса. Върнете във фурната за още 20 минути.
- 5 През това време пригответе ориз от карфиол. Разделете розичките на втората глава карфиол и сложете в чопър, за да нарежете на ситно.
- 6 Загрейте зехтина на тиган и сотирайте карфиола за около 6 минути на умерен огън. Овкусете със сол, пипер меланж и сок от лайм.
- 7 Разпределете ориза и карфиолените розички в 4 купички и поръсете с нарязан на кръгчета зелен лук и сусам.

