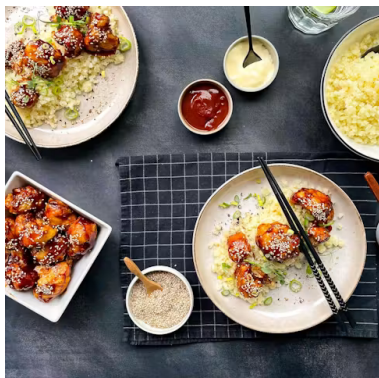




BBQ cvjetača s rižom od cvjetače

⌚ 45–60 Min ♡ ♡ ♡

Priprema

- 1 Zagrijte pećnicu na 220°. Cvjetaču operite i podijelite na cvjetove. Zatim u zdjeli pomiješajte mlijeko, vodu, brašno i začine. Treba se formirati gusta masa.
- 2 Sada svaki komad cvjetače pojedinačno umočite u tijesto i stavite na pleh obložen papirom za pečenje. Pecite cvjetaču u pećnici 20 minuta dok ne porumeni i postane hrskava.
- 3 BBQ umak se može pripremiti tijekom pečenja. Za umak pomiješajte sve sastojke u loncu i pustite da zavrije. Kuhajte na laganoj vatri oko 10 minuta. Tijekom kuhanja nekoliko puta povremeno promiješajte. Pustite da se umak ohladi.
- 4 Čim cvjetača porumeni, jednu po jednu umočite u BBQ umak i vratite u pećnicu na još 20 minuta.
- 5 U međuvremenu, možete pripremiti rižu od cvjetače. Mladi luk narežite na sitne kolutiće.
- 6 Cvjetaču podijelite na veće cvjetove. Zatim usitnite u blenderu dok ne dobijete komade veličine riže.
- 7 Zagrijte kokosovo ulje u tavi i pirjajte rižu od cvjetače na srednjoj vatri oko 6 minuta. Začinite solju i paprom te dodajte sok od limete.
- 8 Gotovu BBQ cvjetaču poslužite na riži od cvjetače i dodajte mladog luka i sezama.

Sastojci 4 Porcije

♦ = Kotányi Produkte

Za cvjetaču:

1 kom	Glavica cvjetače
180 ml	Biljnog mlijeka
60 ml	Vode
100 g	Brašna
3 žličice	♦ Češnjak u granulama
1 žlica	Biljnog ulja
1 prstohvat	♦ Morska sol gruba
1 žlica	♦ Grill Smoked

Za BBQ umak:

300 ml	Ketchupa
200 g	Smeđeg šećera
50 ml	Vode
60 ml	Octa
1 žlica	Worcestershire umaka
1 žlica	Maslinovog ulja
2 žličice	♦ Grill Smoked
1 prstohvat	♦ Morska sol gruba

Za rižu od cvjetače:

1 kom	Glavica cvjetače
1 žlica	Maslinovog ulja
1 prstohvat	♦ Morska sol gruba
1 prstohvat	♦ Papar šareni u zrnu
1 žličica	Svježeg soka od limete
2 kom	Mlada luka
1 žlica	Sjemenki sezama

