



Összetevők 4 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

A BBQ karfiolhoz

1 fej	Karfiol
180 ml	Növényi tej
60 ml	Víz
100 g	Liszt
3 tk	♦ Fokhagyma granulátum
1 ek	Növényi olaj
1 csipet	♦ Tengeri só chilivel és fokhagymával
1 ek	♦ Grill Texas fűszerkeverék

A páchoz

300 ml	Ketchup
200 g	Barna cukor
50 ml	Víz
60 ml	Ecet
1 ek	Worcestershire szósz
1 ek	Olívaolaj
2 ek	♦ Grill Texas fűszerkeverék
1 csipet	♦ Tengeri só, durva szemű

A karfiolrizshez

1 fej	Karfiol
1 ek	Olívaolaj
1 csipet	♦ Tengeri só, durva szemű
1 csipet	♦ Feketebors, egész
1 tk	Friss citromlé
2 db	Újhagyma

BBQ karfiol

⌚ 45–60 Perc 

Elkészítés

- 1 Hevítjük fel a sütőt 220 fokra. Mossuk meg a karfiolokat, és szedjük rózsára. Ezután keverjük össze a tejet, a vizet, a lisztet és a fűszereket egy nagy tálban. Egy sűrű masszát kell kapnunk a végén.
- 2 A karfiolrózsákat egyenként mártjuk bele a masszába, és tegyük sütőpapírral bélelt tepsire. Süssük a rózsákat aranybarnára és ropogósra. Félidő elteltével fordítsuk meg egyszer, hogy az alja is megkapja azt az aranybarna színt.
- 3 Amíg a karfiolrózsák sülnek, elkészíthetjük a BBQ szószot. Egy serpenyőben keverjük össze az összes hozzávalót, és forraljuk fel. Főzzük alacsony lángon körülbelül 10 percig úgy, hogy közben kavargatjuk. Hagyjuk kihűlni a szószot.
- 4 Amikor a karfiolrózsák megsültek, vegyük ki a sütőből és alaposan mártjuk bele a kihűlt BBQ szószba, majd tegyük vissza a sütőbe további 20 percre.
- 5 Mindeközben elkészíthetjük a karfiolrizst. Az újhagymást vékony karikára vágjuk.
- 6 A másik fej karfiolt nagyobb rózsákra szedjük. Ezután a turmixba dobjuk, és addig aprítjuk, míg el nem érjük a kívánt méretet, vagyis míg rizsszerű állagot nem kapunk.
- 7 Egy serpenyőben hevítünk kókuszolajat, és pároljuk rajta a karfiolrizst úgy 6 percig. A végén sóval, borssal és a lime levélével ízesítjük.
- 8 A kész BBQ rózsákat a karfiolrizsre tálaljuk. Újhagymával és szezámmaggal meghintjük.

1 ek

Szezámrag

