



Стейк из цветной капусты с домашнем хумусом

🕒 30–35 Мин. 

Способ приготовления

Ингредиенты 2 Порции

♦ = Kotányi Produkte

Для стейков из цветной капусты:

1 шт.	Цветная капуста (кочан)
1 ст.л.	Растительное масло
0.5 ч.л.	♦ Кориандр целый
Щепотка	♦ Соль морская
Щепотка	♦ Перец черный горошек

Для хумуса:

1 банка	Нут консервированный
1 шт.	Свекла
60 г	Тахини
50 мл	Вода (при необходимости)
50 мл	Оливковое масло
1 шт.	Лимон
0.5 ч.л.	♦ Соль морская
Щепотка	♦ Красный перец паприка копченая молотая
1 ч.л.	♦ Тмин семена

- 1 Очистите цветную капусту от листьев и разрежьте ее на два стейка толщиной по 1 см. Следите за тем, чтобы стейки не развалились при нарезке.
- 2 Заправьте стейки маслом, кориандром, солью и перцем. Нагрейте сковороду, добавьте немного масла и обжарьте стейки по 3 минуты с каждой стороны на среднем огне. Накройте крышкой, уменьшите огонь и готовьте еще по 5 минут с каждой стороны. Затем снимите крышку - и еще по 2 минуты с каждой стороны.
- 3 Добавьте в блендер все ингредиенты для хумуса, кроме воды, и взбивайте до получения кремовой текстуры (при необходимости добавьте воду, если хумус получится слишком густой). Подавайте стейк из цветной
- 4 Подавайте стейк из цветной капусты с домашнем хумусом. Приятного аппетита!

