

Стейк из цветной капусты с домашнем хумусом

30—35 Мин.

Способ приготовления

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!

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
Шепотка	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