

Стейк з цвітної капусти з буряковим хумусом

30—35 хв

Інгредієнти 2 порц.

= Kotányi Produkte

Для стейків з цвітної капусти:

1 шт.	Цвітна капуста
2 ст.л.	Олії
0.5 ч.л.	Коріандру меленого
0.5 ч.л.	Сіль морська йодована
1 щіпка	Чорний перець горошок

Для хумусу:

1	Банка нуту
1 шт.	Вареного червоного буряка
60 г	Тахіні
50 мл	Оливкової олії
2	Зубчики смаженого часнику
50 мл	Води (за потреби)
	Сік 1/2 лимона
0.5 ч.л.	Сіль морська йодована
1 щіпка	Паприка підкопчена
1 ч.л.	Кмину меленого

Приготування

1. Спочатку очистіть цвітну капусту від листя і наріжте її на два стейки товщиною 1 см. Переконайтеся, що ваші стейки не розпадаються під час нарізання. Залишки цвітної капусти використайте для супу або салату.
2. Тепер приправте стейки олією, коріандром, сіллю та перцем. Нагрійте пательню, додайте трохи олії та смажте стейки по три хвилини з кожного боку на середньому вогні. Накрийте кришкою, зменште вогонь і продовжуйте готувати ще п'ять хвилин з кожного боку.
3. На наступному етапі зніміть кришку і смажте ще дві хвилини з кожного боку. Зніміть з вогню і тримайте їх теплими, поки готуєте хумус.
4. Додайте всі інгредієнти для хумусу (крім води) у блендер і змішайте до отримання кремової текстури. Якщо хумус вийшов занадто густим, поступово додайте воду до досягнення бажаної консистенції.
5. Подавайте стейк з цвітної капусти з буряковим хумусом, мигдалевими пелюстками та маринованими перцями чилі.
   Смачного!