



Стейк з цвітної капусти з буряковим хумусом

🕒 30—35 хв 🍴🍴🍴

Приготування

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

- 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!

