



Карфиол върху хумус с цвекло

⌚ 30—35 Минути 

Подготовка

- 1 Измийте карфиола и почистете от листата. Нарежете две „пържоли“ от средата на карфиола с дебелина 1 см, като внимавате парчетата да останат цели.

СЪВЕТ: Можете да си направите пюре с останалия карфиол или супа, както и да опечете на фурна и сервирайте с хумуса.

- 2 Намазнете карфиола и овкусете с подправките. Загрейте олиото на тиган и запечатайте карфиола на умерен котлон – около 3 минути от всяка страни. Покрийте тигана с капак и гответе така още 10 минути, като обърнете карфиола на половината време.
- 3 Пригответе хумуса, като нарежете цвеклото на по-малки парчета. Сложете всички необходими съставки в блендер или чопър и пюрирайте.

СЪВЕТ: Добавете малко вода, ако хумусът ви се стори прекалено гъст.

- 4 Сервирайте карфиола върху хумус и поднесете с мариновани люти чушлета, стръкчета магданоз или кориандър и прясно смлян черен пипер.

Съставки за 2 Порции

♦ = Kotányi Produkte

За карфиола

1 бр.	Карфиол
2 с.л.	Олио
½ ч.л.	♦ Кориандър, млян
½ ч.л.	♦ Морска сол
	♦ Черен пипер на зърна

За хумуса

1 консерва	Нахут
1 бр.	Цвекло, сварено
60 g	Сусамов тахан
50 ml	Зехтин
2 скилдски	Чесън
	Сок от половин лимон
1 ч.л.	♦ Кимион, млян
Щипка	♦ Пушен червен пипер, млян
	♦ Морска сол

