



Ingrediente 2 Porții

♦ = Kotányi Produkte

- 1 Căpățână de conopidă
- 1 linguriță ♦ Curry
- 0.5 linguriță Sare
- 1 praf ♦ Boia de ardei afumată
- 2 linguri Ulei

Pentru sosul de tahini

- 1 lingură Tahini
- 100 grame Smântână
- 0.5 linguriță Chimen
- Sare, dacă este necesar
- Pătrunjel, pentru servire
- Semințe de dovleac, pentru servire

Conopidă la cuptor cu aromă de curry

🕒 – Min.

Pregătire

- 1 Preîncălzește cuptorul la 200 °C. Desfă conopida în buchețele mici și pune-le într-un bol. Adaugă curry, sarea, boiaua afumată și uleiul, apoi amestecă bine. Întinde totul pe o tavă tapetată cu hârtie de copt și pune la cuptor.
- 2 Coace timp de 15 minute, întoarce buchețelele, apoi mai coace încă 10 minute.
- 3 Într-un bol mic, amestecă toate ingredientele pentru sosul de tahini. Întinde sosul pe o farfurie, adaugă conopida coaptă și presară deasupra semințe de dovleac și pătrunjel.

