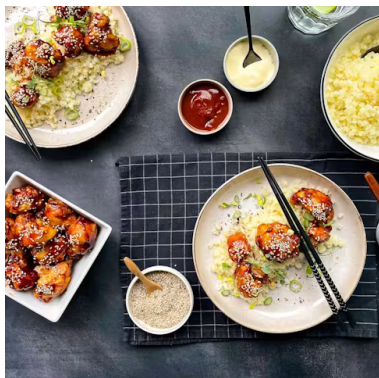




Kalafiorowe różyczki z sosem BBQ

🕒 45–60 Min   

Przygotowanie

- 1 Rozgrzej piekarnik do 220°. Kalafiora umyj i podziel na różyczki. Następnie w misce wymieszaj mleko, wodę, mąkę i przyprawę. Powinna powstać gęsta masa.
- 2 Zanurz każdą różyczkę z osobna w cieście i ułóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz różyczki w piekarniku przez 20 minut, aż będą złociste i chrupiące. Obróć raz po przerwie.
- 3 Sos BBQ można przygotować w czasie pieczenia. W przypadku sosu wymieszaj wszystkie składniki w rondelku i zagotuj. Gotuj na małym ogniu przez około 10 minut. Podczas gotowania kilka razy mieszaj od czasu do czasu. Niech sos ostygnie.
- 4 Gdy tylko kalafior nabierze złocistego koloru, zanurz kawałki w sosie BBQ i ponownie wstaw do piekarnika na kolejne 20 minut.
- 5 W międzyczasie można przygotować ryż z kalafiora. Dymki pokrój w cienkie pierścienie.
- 6 Podziel kalafiora na większe różyczki. Następnie posiekaj w blenderze, aż uzyskasz kawałki mniej więcej wielkości ryżu.
- 7 Rozgrzej olej kokosowy na patelni i smaż ryż z kalafiora na średnim ogniu przez około 6 minut. Dopraw solą i pieprzem i wymieszaj z sokiem z limonki.
- 8 Gotowe różyczki kalafiora podawaj na ryżu kalafiorowym, udekoruj dymką i sezamem.

Składniki - Ilość osób: 4

♦ = Kotányi Produkte

Do przygotowania różyczek

1 szt	Kalafior
180 ml	Mleko roślinne
60 ml	Woda
100 g	Mąka
3 łyżeczki	♦ Czosnek granulowany
1 łyżka	Olej roślinny
1 szt	♦ Sól Morska gruboziarnista jodowana
1 łyżka	♦ Papryka Wędzona słodka mielona

Na sos BBQ

300 ml	Ketchup
200 g	Brazowy cukier
50 ml	Woda
60 ml	Ocet
1 łyżka	Sos Worcestershire
1 łyżka	Oliwa z oliwek
1 łyżeczki	♦ Chili Wędzone Chipotle kruszone
1 szczypta	♦ Sól Morska gruboziarnista jodowana

Na ryż z kalafiora

1 szt	Kalafior
1 łyżka	Oliwa z oliwek
1 szt	♦ Sól Morska gruboziarnista jodowana
1 szt	♦ Pieprz Czarny ziarnisty
1 łyżeczka	Sok z limonki
2 szt	Dymka

1 tǔzka Nasiona sezamu

