



Összetevők 2 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

A karfiol-steakhez

1 db	Karfiol
2 ek	Olaj
0.5 tk	♦ Korianderlevél, szeletelt
0.5 tk	♦ Tengeri só, durva szemű
1 csipet	♦ Feketebors, egész

A humuszhoz

1 konzerv	Csicseriborsó
1 db	Főtt cékla
60 g	Tahini
50 ml	Olívaolaj
2 gerezd	Sült fokhagyma
50 ml	Víz (szükség szerint)
0.5 db	Citrom leve
0.5 tk	♦ Tengeri só, durva szemű
1 csipet	♦ Paprika, füstölt
1 tk	♦ Kömény, őrölt

Karfiol-steak céklahumusszal

⌚ 30—35 Perc 

Elkészítés

- 1 Először is tisztítsd meg a karfiolt a leveleitől, és vágd két 1 cm vastag szeletekre. Ügyelj arra, hogy a karfiol ne essen szét vágás közben. A maradék karfiolt tedd félre, és használd fel leveshez vagy salátához.
- 2 Most fűszerezd a steakeket olajjal, korianderrel, sóval és borssal. Hevítsd fel a serpenyőt, adj hozzá egy kevés olajat, és süsd a steakeket közepes lángon három percig mindkét oldalukon. Fedd le, mérsékelj a hőfokot, és süsd tovább mindkét oldalon további öt percig.
- 3 A következő lépésben vedd le a fedőt, és süsd mindkét oldalát további két percig. Vedd le a tűzről, és tartsd melegen, amíg elkészítetd a humuszt.
- 4 A víz kivételével minden hozzávalót tegyél a turmixgépbe, és addig turmixold, amíg krémes állagot nem kapsz (ha a humuszod túl sűrű, adj hozzá vizet.)
- 5 Az utolsó lépésben a karfiolt hummusszal, friss petrezselyemmel és savanyított chilivel tálald.

