

Stek z kalafiora

30—35 Min

Przygotowanie

1. Oczyść kalafior z liści i pokrój go na dwa steki o grubości 1 cm. Uważaj, aby steki nie rozpadły się podczas krojenia. Resztę kalafiora zachowaj i użyj do zupy lub sałatki.
2. Dopraw steki oliwą, kolendrą, solą i pieprzem. Rozgrzej patelnię, dodaj odrobinę oleju i smaż steki przez trzy minuty z każdej strony na średnim ogniu. Przykryj, zmniejsz ogień i kontynuuj smażenie przez kolejne pięć minut z każdej strony.
3. Zdejmij pokrywkę i smaż przez kolejne dwie minuty z każdej strony. Zdejmij z ognia i utrzymuj je w cieple podczas przygotowywania hummusu.
4. Do blendera dodaj wszystkie składniki oprócz wody i miksuj aż do uzyskania kremowej konsystencji (w razie potrzeby dolej wody, jeśli hummus jest za gęsty).
5. Na ostatnim etapie podajemy kalafior z hummusem, płatkami migdałów i marynowanymi chilli.

Składniki - Ilość osób: 2

= Kotányi Produkte

Na stek z kalafiora

1 szt	Kalafior
2 łyżki	Olej
0.5 łyżeczki	Kolendra cała
0.5 łyżeczki	Sól Morska gruboziarnista jodowana
1 szczypta	Pieprz Czarny mielony
	Płatki migdałów
	Marynowana chili

Na hummus

1 szt	Ciecierzyca z puszki
1 szt	Burak czerwony gotowany
60 g	Tahini
50 ml	Oliwa
2 szt	Pieczone ząbki czosnku
50 ml	Woda
0.5 szt	Sok z cytryny
0.5 łyżeczki	Sól Morska gruboziarnista jodowana
1 szczypta	Papryka Wędzona słodka mielona
1 łyżeczka	Kmin Rzymski mielony (Kumin)