



Składniki - Ilość osób: 2

♦ = Kotányi Produkty

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	Ciecierzycy 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)

Stek z kalafiora

🕒 30—35 Min 

Przygotowanie

- 1 Oczyszczyć kalafior z liści i pokroić 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 utrzyj w ciepłe 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.

