



Цветная капуста

Рецепт от V-ZUG AO



Приготовление 25 Mins
Время 40 Mins
приготовления
Порции 4
прибор CombairSteamer V2000 с 2021
года

зажаренная целиком с мухаммарой

Овощи

2 головки цветной капусты
(приблизительно 600 г)
2 стручка горького красного
перца

Мухаммара

1 зубчик чеснока
75 г ядер грецкого ореха
3 ст. л. оливкового масла
1½ ч. л. хариссы
1 щепотка молотого тмина
немного соли
немного сока лимона

Украшение

2 ст. л. зерен граната

Овощи

Предварительно разогреть камеру до 220 °C в режиме обдува горячим воздухом.
Вымыть цветную капусту, удалить зеленые листья и выложить целиком на противень,
застеленный бумагой для выпечки.





Вымыть острый красный перец, разрезать на четвертинки и удалить сердцевину. Выложить на противень рядом с цветной капустой срезом вниз.

Запекать на среднем уровне 20 минут.

Вынуть перец из камеры.

Включить подачу пара, уменьшить температуру до 170 °C и запекать цветную капусту 20 минут до готовности.

Мухаммара

Тщательно очистить перец от кожуры. Измельчить перец с остальными ингредиентами, включая тмин, до консистенции пюре. Приправить по вкусу солью и лимонным соком.

Украшение

Выложить цветную капусту на блюдо. Поверх нее выложить мухаммару, а затем посыпать ядрами граната.

Шаги приготовления

Разогреть рабочую камеру до 230 °C Hot air

Предварительный разогрев завершен. Поместить блюдо в камеру.

Hot air 230 °C в течение 20 Mins

Действие

Hot air + steaming 170 °C в течение 20 Mins

Аксессуары

Противень

Погружной блендер

Дополнительная информация

Составлен

08.08.2025

