



Цветная капуста с лимонным хумусом и гремолатой

Рецепт от V-ZUG AO



Приготовление 20 Mins
Время 35 Mins
приготовления
Порции 4
прибор CombiSteamer V4000 45 с 2021
года

Запеченная целиком цветная капуста, подается с картофелем, лимонным хумусом и свежей гремолатой с кориандром. Просто, по-вегетариански и ароматно

Овощи

1 цветная капуста (прибл. 800 г)

1 ст. л. оливкового масла

$\frac{3}{4}$ ч. л. соли

500 г неразваривающегося картофеля, разрезать на четыре части

1 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. паприки

$\frac{1}{2}$ ч. л. гранулированного чеснока

$\frac{1}{2}$ ч. л. соли

Лимонный хумус

1 банка нута (прибл. 240 г без жидкости), промыть, дать стечь

2 ст. л. тахини

2 ст. л. оливкового масла

1 зубчик чеснока

1 лимон, тертая цедра и сок

$\frac{1}{2}$ ч. л. молотого тмина





50 г кубиков льда

½ ч. л. соли

Украшение

1 пучок кориандра, мелко нарезанного

½ пучка шнитт-лука, мелко нарезанного

1 лимон, тертая цедра

1 зубчик чеснока, пропустить через пресс

немного оливкового масла

немного сока лимона

Овощи

Натереть цветную капусту маслом и солью и выложить ее на противень, застеленный бумагой для выпечки. Смешать картофель и все оставшиеся ингредиенты в миске и выложить на противень рядом с цветной капустой. Поместить противень в духовку и готовить в режиме обдува теплым воздухом с увлажнением при температуре 200 °C прибл. 35 минут, за 10 минут до окончания приготовления выключить увлажнение.

Hot air + steaming 200 °C в течение 35 Mins

Лимонный хумус

Поместить нут и все ингредиенты, включая соль, в кухонный измельчитель и измельчить до получения однородной массы.

Украшение

Смешать кориандр и все ингредиенты, включая чеснок, в небольшой миске, чтобы приготовить гремолату. Выложить хумус на тарелку. Сверху выложить цветную капусту и картофель. Полить цветную капусту небольшим количеством оливкового масла и выложить сверху гремолату. Сбрызнуть сверху лимонным соком.

Советы

Для хумуса использовать сушеный нут. Замочить нут, а затем готовить его в паровой печи до мягкости.

Аксессуары

Противень

