



Цвітня капуста

Рецепт від V-ZUG AT



готування	25 хв
Час	40 хв
готування	
Порції	4
Прилад	CombairSteamer V2000 з 2021 року

цілий качан, підсмажений з соусом Мухаммара

Овочі

2 качани цвітної капусти
(приблизно 600 г)

2 червоний перець чилі

Соус Мухаммара

1 зубчик часнику

75 г ядер волоських горіхів

3 ст. л. оливкової олії

1½ ч. л. соусу харісса

1 дрібка меленої зіри

трохи солі

трохи лимонного соку

Прикрашення

2 ст. л. зерен граната

Овочі

Попередньо розігрійте камеру до температури 220 °C у режимі обдуву гарячим повітрям.

Помийте цвітну капусту, видаліть зелене листя і покладіть цілим качаном на застелене папером для випікання деко.





Помийте, розріжте на чотири частини й очистіть від зерен перці чилі. Викладіть цвітну капусту на деко поверхнею зрізу вниз.

Смажте на середньому рівні впродовж 20 хвилин.

Вийміть перець чилі з камери.

Увімкніть подачу пари, зменшіть вогонь до 170 °C і продовжуйте смажити цвітну капусту впродовж 20 хв до готовності.

Соус Мухаммара

Обережно змініть з перців чилі шкірку. Розімніть перець з інгредієнтами включно з зірою до консистенції пюре. Приправте за смаком сіллю і лимонним соком.

Прикрашання

Викладіть цвітну капусту на блюдо. Рівномірно розподіліть соус Мухаммара по цвітній капусті й посипте зверху зернами граната.

Етапи приготування

Розігріти робочу камеру до 230 °C Гаряче повітря

Попереднє розігрівання завершено. Помістіть продукт у камеру.

Гаряче повітря 230 °C протягом 20 хв

Eylem

Гаряче повітря + зволожуюча пара 170 °C протягом 20 хв

Акcesуари

Деко

Заглибний блендер

Додаткова інформація

Складено

08.08.2025

