

PIECZONY KALAFIOR Z HARISSĄ I KLOPSIKAMI WARZYWNYMI

SKŁADNIKI

4 PORCJE

43 MIN

ŚREDNI

2 opakowania klopsików
wegetariańskich Garden Gourmet

1 duży kalafior w całości

100 g pestek granatu lub 1/2
świeżego granatu

2-3 łyżki gotowej harissy

2 łyżki (wegańskiego) jogurtu +
dodatki do sosu

25 g prażonych orzechów
laskowych

25 g orzechów pistacjowych

1 łyżka prażonego sezamu

1 łyżka nasion kolendry

1 łyżeczka nasion anyżu

1 łyżeczka nasion kopru włoskiego

1 łyżeczka suszonego oregano

zielenina buraczana (do dekoracji)

kolendra (do dekoracji)

Zachwyć swoich przyjaciół i rodzinę podczas Świąt Bożego Narodzenia tym pysznym, przyciągającym wzrok pieczonym kalafior z Klopsikami Warzywnymi Garden Gourmet i dukkah. To idealne danie wegetariańskie na obiad, które zjecie podczas wspólnego spotkania. Idealnie wpasuje się w świąteczną atmosferę. Spraw, że będziecie najedzeni i zadowoleni. Koniecznie spróbuj!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Zagotuj wodę do ugotowania kalafiora

Nalej wodę na patelnię do 1/3 objętości, dodaj odrobinę wody i doprowadź do wrzenia. Dokładnie umyj kalafiora. Następnie usuń z niego liście.

2. Ugotuj kalafiora i zrób sos

Ostrożnie opuść cały kalafior (łączygą do dołu) do gorącej wody, doprowadź do wrzenia i gotuj przez około 8 minut. Uważaj, aby go nie rozgotować. Po tym czasie ostrożnie wyjmij kalafiora z patelni łyżką cedzakową, odsącz go z wody i pozwól mu ostygnąć. Zadbaj o to, aby się nie rozleciał. W międzyczasie wymieszaj harissę z jogurtem.

3. Posmaruj kalafiora sosem i rozgrzej piekarnik

Obficie natrzyj kalafior mieszanką harissy i jogurtu, a następnie umieść go w naczyniu do pieczenia. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Użyj trybu góra-dół.

4. Przygotuj dukkah

Rozdrobnij nasiona sezamu, kolendry, anyżu i kopru włoskiego za pomocą młynka do kawy i tłuczka, a następnie wymieszaj je z suszonym oregano. Lekko zmiażdż orzechy płaską stroną noża i grubo posiekaj. Upraż je na średnim ogniu na suchej patelni i pozostaw do ostygnięcia. Następnie zmiel uprażone orzechy w młynku i wymieszaj z resztą. Możesz dodać także odrobinę soli do dukkah według własnego gustu. Dzięki temu ten przepis wegetariański będzie jeszcze bardziej aromatyczny.

5. Upiecz kalafiora

Umieść kalafiora w piekarniku i piecz na złoty kolor przez 10-15 minut. Sprawdź po 10 minutach i w razie potrzeby zwiększ temperaturę. Kalafior powinien być upieczony, ale nie przypalony (w przeciwnym razie harissa będzie gorzka). Przekłuj kalafiora nożem, aby sprawdzić, czy jest gotowy.

6. Przygotuj Klopsiki Warzywne Garden Gourmet

Usmaż Klopsiki Warzywne Garden Gourmet na patelni zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Alternatywnie możesz także przygotować je w piekarniku.

7. Podawaj, udekoruj i wesółych świąt!

Rozłóż sałatę na półmisku i ułóż na niej kalafiora. Wokół rozłóż Klopsiki Warzywne. Całość udekoruj pestkami granatu i posyp dukkah, zieleniną buraka oraz kolendrą. Przepyszne danie wegetariańskie jest gotowe - smacznego!

**SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA
WWW.GARDENGOURMET.PL**

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Pieczony kalafior z harissą i klopsikami warzywnymi](#)