



PRZYPICZONY STEK Z KALAFIORA



35 MINUT



4 PORCJE

SKŁADNIKI



SKŁADNIKI:

- 1 kalafior
- 1 opakowanie jarmużu
- 4 jaja Kotliny Natury
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżeczki kuminu
- 1 łyżeczka czerwonego pieprzu
- 1 szczypta chilli w płatkach
- 2 łyżki soku z cytryny
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- sól
- garść orzechów nerkowca

PRZYGOTOWANIE



1. Rozgrzej piekarnik do 200°C i wyłóż blachę papierem do pieczenia. Pokrój kalafiora na 4 plastry o grubości około 1,5–2 cm, skrop 2 łyżkami oliwy z oliwek, a następnie posyp czerwonym pieprzem oraz kuminem. Ułóż kalafiora na przygotowanej tacy i piecz przez 30 minut lub do uzyskania złotego koloru.
2. Po 20 minutach, podgrzej na średnim ogniu pozostałą oliwę z oliwek w większej patelni z przykrywką. Dodaj czosnek i szczyptę chilli i mieszaj przez 30 sekund, następnie dodaj jarmuż wraz z kilkoma łyżkami wody. Przykryj pokrywką i duś przez 10 minut, od czasu do czasu mieszając. Być może trzeba będzie zmniejszyć ogień lub dodać trochę więcej wody, jeśli jarmuż będzie się gotował zbyt szybko.
3. Rozdziel steki z kalafiora na 4 ogrzane talerze i nałóż na każdy z nich ugotowane jajko. Podaj obok blanszowany jarmuż, posypyany odrobiną kuminu, prażonych orzechów nerkowca i wyciśniętym sokiem z cytryny.

KOTLINA NATURY TO MARKA WYBORNÝCH JAJ Z CHOWU EKOLÓGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCÍÓŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

WWW.KOTLINANATURY.PL