

Kalafiorowa pasta

data aktualizacji: 2020.05.25 autor: Redakcja



Składniki:

- kalafior - 1 główka
- kurkuma mielona - 1 łyżeczka
- kmin rzymski - ½ łyżeczki
- papryka słodka - ½ łyżeczki
- olej do pieczenia - 1 łyżka
- miód lub cukier - ½ łyżeczki
- koperek - ½ pęczka
- płatki migdałów - 20g
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzej do 190°C bez termoobiegu.

Kalafiora umyj, podziel na małe części. Wyłóż na blachę do pieczenia. W oddzielnej miseczce wymieszaj przyprawy i olej. Wymieszaj do powstania gęstej pasty. Gdyby była zbyt gęsta dodaj

odrobinę oleju. Natrzyj kalafiora dokładnie przyprawami i wstaw do piekarnika na 25-30 minut. Powinien zrobić się miękki i przyrumieniony.

Kiedy kalafior będzie gotowy przełóż go do miski, dodaj miód, który podkreśli smak kalafiora i zblenduj całość na gładką pastę. Koperek posiekaj i razem z migdałami dodaj do kalafiora. Wymieszaj całość i dopraw solą i pieprzem.

Smacznego!

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/35699-kalafiorowa-pasta>