



GRILLOWANY KALAFIOR

z sosem tahinowym, granatem i miętą

1 GODZINA

4

WEGAŃSKIE

ŁATWE

SKŁADNIKI

- 1 kalafior
- 1 granat
- 1 pęczek mięty
- 1/3 szklanki oliwy z oliwek
- 2 łyżki melasy z granatów Jasmineen
- 1 łyżeczka wędzonej papryki (ostrej)
- sól i pieprz do smaku
- 3-4 ząbki czosnku
- sok z 1 cytryny
- 1/2 szklanki tahini Jasmineen
- 1 pęczek natki
- 1/2 pęczka mięty

GRILLOWANY KALAFIOR Z SOSEM TAHINOWYM

NOWE OBLCZE KALAFIORA

Kalafior pewnie najczęściej jecie ugotowany, polany masłem i tartą bułką, dlatego przychodzimy do Was z zupełnie innym pomysłem. Zamiast klasycznego gotowanego, proponujemy Wam pieczonego lub grillowanego kalafiora – z pewnością zasmakujecie Wam, domownikom i Waszym gościom. Pieczony lub grillowany kalafior jest pyszny, miękki i ma złociste chrupiące brzegi. Jeśli jeszcze nie próbowaliście tego sposobu na jego przyrządzenie, musicie to nadrobić! Nasza ambasadorka Samar Khanafer przygotowała przepis na grillowanego kalafiora z sosem tahinowym, granatem i miętą. Brzmi przepysznie, prawda? A jak smakuje!



Składniki:

kalafior

granat
1 pęczek mięty
1/3 szklanki oliwy z oliwek
2 łyżki melasy z granatów Jasmineen
1 łyżeczka wędzonej papryki (ostrej)
sól i pieprz do smaku
3-4 ząbki czosnku
sok z 1 cytryny
1/2 szklanki tahini Jasmineen
1 pęczek natki
1/2 pęczka mięty

Przygotowanie:

Nagrzewamy piekarnik do 200 stopni. Czosnek przeciskamy przez praskę i mieszamy z oliwą z oliwek, solą i wędzoną papryką, następnie mieszanką mocno nacieramy kalafiora i pieczemy przez 40-50 minut (w zależności od wielkości kalafiora). W międzyczasie mieszamy tahini, przeciśnięty przez praskę czosnek, sok z cytryny oraz niewielką ilość wody niegazowanej (tak, aby uzyskać konsystencję kremowego, gęstego sosu). Na ostatnie 10 minut pieczenia wylewamy sos tahinowy na kalafiora i go zapiekamy, a po wyjęciu posypujemy pestkami z granatu i posiekаныmi ziołami .

Tip : Zioła można też zblendować na gładkie pesto wraz z oliwą z oliwek i po upieczeniu delikatnie skropić kalafiora. Alternatywą dla grillowanego kalafiora (równie pyszną) może być pieczony kalafior z zieloną soczewicą i hummusem z harissą, zachęcamy do sprawdzenia [przepisu](#).

Inne przepisy z wykorzystaniem tahini:

[Naleśniki z pieczonymi warzywami i sosem tahini](#)

[Sernik sezamowy](#)

[Kurczak z tahini](#)

[Owsianko-jaglanka z tahini](#)

Po więcej inspiracji zapraszamy także na nasze profile na:

[Facebooku](#), [Instagramie](#) oraz [YouTubie!](#)

← zobacz wcześniejszy przepis



POLITYKA PRYWATNOŚCI

LEVANT.PL

SKLEP.SMACZNEGO.PL