HARISSA SÜLT KARFIOL ZÖLDSÉGGOLYÓKKAL

ÖSSZETEVŐK

4 ADAG

KÖZEPES

2 csomag Garden Gourmet Zöldséggolyó

1 db nagy karfiol

100 g gránátalmamag vagy 1/2 gránátalma

2-3 evőkanál konyhakész harissa

2 ek joghurt és egy kevés a szószhoz is

25 g pörkölt mogyoró

25 g pisztácia

1 evőkanál pirított szezámmag

1 th koriander

1 tk ánizs

1 tk édeskömény

1 tk szárított oregánó

répa/cékla/cukorrépa a körethez

koriander a körethez

Az aranybarnára sült karfiol a Garden Gourmet Zöldséggolyóval tálalva valódi különlegesség, amit a harissa és a dukkah markáns íze igazi egzotikus fogássá varázsol. A kívül ropogós, belül lágyan omlós ételnek az ínyencek sem tudnak majd ellenállni – ezt garantáljuk.

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. Készítsd elő a karfiolt

Tölts fel egy nagyobb edényt enyhén sós vízzel az 1/3-áig, majd forrald fel, hogy meg tudd főzni a karfiolt. Távolítsd el a leveleit.

2. Finoman dörzsöld be a karfiolt harissával vagy joghurtkeverékkel,

és helyezd rá a sütőedényre. Melegítsd elő a sütőt 180°-ra, közben pedig készítsd elő a hozzávalókat a dukkah-hoz!

3. A karfiolt bedörzsöljük szósszal, és előmelegítjük a sütőt

A karfiolt alaposan bedörzsöljük az elkészült harissás joghurt keverékkel, és sütőedényre helyezzük. Melegítsük elő a sütőt 180 C-ra, amíg elkészítjük a „dukkah" hozzávalóit.

4. Készítsd el a dukkah-t

Ha még nem kóstoltad ezt a különleges egyiptomi fűszerkeveréket, most eljött az ideje. Törd össze a szezám-, a koriander- és az ánizsmagot, valamint az édeskömény egy mozsárral és mozsártörővel, és keverd össze a szárított oregánóval. Finoman törd össze a magokat a kés életlen oldalával, és aprítsd fel durvára. Közepes hőfokon süsd meg az így kapott magkeveréket egy serpenyőben, majd hagyd kihűlni. Morzsold őket össze a mozsárban, és keverd össze a maradékkal. Ízlés szerint sózd meg a dukkah-t.

5. Süsd meg a karfiolt

Tedd a karfiolt a sütőbe, és süsd 10-15 percig, amíg aranybarnává nem válik. 10 perc után ellenőrizd, és állítsd magasabb hőfokra a sütőt, ha szükséges. Jó, ha finoman megpirul, de vigyázz, hogy ne égesd oda, mert az keserűvé teszi a harissát. Éles késsel szúrd meg a karfiolt, ha könnyen ki tudod belőle húzni, megsült.

6. Pirítsd meg a Garden Gourmet Zöldséggolyót

Pirítsd meg a Garden Gourmet Zöldséggolyót a csomagoláson található instrukciók szerint.

7. ...és már tálalhatod is az ínyenc fogást

Készíts salátaágyat, és helyezz rá pár karfiolt. Tedd köréjük a zöldséggolyókat, majd díszítsd gránátalmamaggal, dukkah-val, répával, céklával vagy cukorrépával és egy kis korianderrel. Jó étvágyat kívánunk!

TOVÁBBI RECEPTEKÉRT LÁTOGASS EL A

WWW.GARDENGOURMET.HU/RECEPTEK OLDALRA!