

Doradca Smaku XII: Kalafior w panko z sosem serowym, odc. 40



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kalafior	1 szt. (podzielony na różyczki jednakowej wielkości)
mąka pszenna	2 szklanki
jajka	3 szt.
panierka panko	2 szklanki
sezam	1 łyżka
olej rzepakowy do smażenia	1 l

Sos:

serek homogenizowany naturalny	1 szt. (200 g)
śmietana 18%	3 łyżki
suszone pomidory z ziołami Smak	4 szt.
czerwona cebula	½ szt.
czosnek	2 ząbki

Do smaku:

Kurkuma mielona Prymat

Pieprz ziołowy mielony Prymat

Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat

Dekoracja:

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

SOS:

2 ząbki czosnku miażdżymy i siekamy. Pół czerwonej cebuli kroimy w drobną kostkę, siekamy także 4 suszone pomidory w oleju z ziołami. Pokrojone warzywa mieszamy w misce, a następnie dodajemy opakowanie serka homogenizowanego naturalnego i doprawiamy solą morską. Na koniec dodajemy 3 łyżki śmietany 18%, mieszamy i schładzamy w lodówce.

PANIERKA:

Przygotowujemy 3 miski.

W jednej mieszamy 2 szklanki mąki pszennej z 2 łyżkami kurkumy. W drugiej roztrzepujemy 3 jajka i przyprawiamy je 2 łyżeczkami pieprzu ziołowego, a w trzeciej łączymy 2 szklanki panko z łyżką białego sezamu.

KALAFIOR:

W garnku zagotowujemy wodę z solą morską. Różyczki kalafiora wrzucamy do wrzątku i gotujemy przez ok. 10 minut (nie do miękkości), a następnie studzimy.

W garnku rozgrzewamy 1 litr oleju rzepakowego. Ostudzone różyczki kalafiora panierujemy kolejno w mące, jajku i panko, a następnie smażymy na głębokim tłuszczu. Usmażonego kalafiora odsączamy na ręczniku papierowym.

Kulki kalafiora serwujemy z miseczką sosu, ozdobioną listkami bazylii.