

Kalafior z patelni



BORGIA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kalafior	1 duży
oliwa	3 łyżki
czerwone chili	2 szt.
czosnek	2 ząbki
anchois	3 fileciki
sok z cytryny	do smaku
sól	
pieprz mielony Prymat	
natka pietruszki	4 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1** Kalafiora oczyścić i podzielić na małe różyczki. W dużym garnku zagotować lekko osoloną wodę. Do wrzącej dodać 1 łyżeczkę soku z cytryny i wrzucić kalafiora. Gotować 2-3 minuty. Powinien jedynie delikatnie zmięknąć, ale pozostać jędrny. Odcedzić. Można go obgotować znacznie wcześniej.
- KROK 2** Papryczki umyć i osuszyć. Usunąć pestki i drobno posiekać. Czosnek zgnieść, obrać i równie drobno posiekać. Anchois osączyć i pokroić na małe kawałeczki.
- Z anchois można zrezygnować, jeśli się nie lubi. Sprawdzonej kalafior i bez nich.
- KROK 3** Tuż przed podaniem rozgrzać na dużej patelni oliwę na średnim ogniu. Wrzucić chili, czosnek i anchois. Smażyć mieszając cały czas przez krótką chwilę, uważając aby nic - a zwłaszcza czosnek - się nie przyrumieniło.

- KROK 4 Wrzucić kalafiora i smażyć mieszając, aż po prostu stanie się gorący.
Dodać posiekaną natkę pietruszki, wymieszać i skropić sokiem z cytryny - 1 łyżka tegoż powinna wystarczyć. Doprawić ewentualnie solą (anchois są słone, więc warto spróbować) i koniecznie pieprzem.
- KROK 5 Tu jako dodatek do yufi z nadzieniem serowym - sprawdził się super.
- KROK 6 Wymieszać jeszcze raz, przełożyć na półmisek i podawać. Naprawdę fajny dodatek do drugiego dania, chociaż z sałatą i jajkiem w koszulce - już jako samodzielne w gruncie rzeczy danie - jest wyborny.