

Steki z kalafiora z tzatziki i rzodkwi



Autor: **GlobusKulinary**

Przepisów: **49** Ocena: **196**



1-2 os.



30 min



łatwe



tanie



Składniki:

- Kalafior
- Rzodkiewki – 6 sztuk
- Ogórek gruntowy
- Rzodkiew biała – kawałek około 5 cm
- Czosnek 1 ząbek
- Jogurt naturalny gęsty
- Dymka
- Pietruszka karbowana – kilka listków
- Sól do smaku
- Kurkuma do smaku
- Masło – 2-3 łyżki
- Oliwa z oliwek – około 1 łyżka
- Płatki chili – w zależności od preferencji / u mnie odrobina /
- Cebula czerwona marynowana*
- * DO MARYNOWANIA CEBULI
- – 2 łyżki wody
- – Sól odrobina
- – 2 łyżki octu ryżowego
- – Cukier odrobina

Sposób przygotowania:

- 1 Czerwoną cebulę pokrój w drobne pióra, przełóż do miseczki, dodaj ocet, wodę, cukier i sól do smaku. Całość zamieszaj i wstaw do lodówki na minimum godzinę, lub przygotuj wieczorem.



- 2 Kalafiora przekrój na pół i wykrój dwa 2cm plastry kalafiora. Jeśli robisz więcej porcji z 1 kalafiora wyjdzie ich 4. Resztę kalafiora użyj do innego przepisu.
- 3 Tak przygotowane plastry dopraw kurkumą, płatkami chili oraz solą z dwóch stron, odstaw by kalafior trochę przeszedł smakiem.
- 4 Rzodkiew, obierz i zetrzyj na tarce, przełóż do miseczki. Dodaj ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę, posól do smaku i zalej gęstym jogurtem. Wymieszaj.
- 5 Ogórka gruntowego oraz rzodkiewki umyj i pokrój w cienkie plasterki. Przełóż do miski dodaj marynowaną cebulę, posól do smaku i wymieszaj.
- 6 Na patelni rozgrzej łyżkę oliwy z 2-3 łyżkami masła, na rozgrzany tłuszcz połóż plastry kalafiora i smaż na rumiano z obu stron około 3 minuty na stronę.
- 7 Steki serwuj z sałatką z rzodkiewki w towarzystwie tzatziki, posypane pokrojoną dymką oraz pietruszką karbowaną.



Twoje notatki do przepisu: