

Steki z kalafiora

Co kupić?

1 średni kalafior

2 łyżki oliwy

sól, pieprz

Ziołowa bułka tarta:

2 łyżki masła

3 łyżki bułki tartej

1 łyżka pestek dyni

1 łyżka pestek słonecznika

1 łyżka koperku

1 łyżka pietruszki

Jak przygotować?

1. Kalafiora pokrój na grube 2-3 centymetrowe plastry (najlepiej nadaje się do tego środkowa część kalafiora).
2. Plastry kalafiora posmaruj oliwą, posyp solą.
3. Smaż na patelni, najlepiej grillowej około 2 minuty z każdej strony.
4. Podsmażone steki przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.
5. Włóż do piekarnika o temperaturze 180 stopni na 10 minut, kalafiora przewrót i piecz kolejne 10 minut.
6. Pestki słonecznika i dyni podpraż na patelni, zioła posiekaj.
7. Na niewielkiej patelni rozpuść masło, dodaj bułkę tartą, podsmażaj aż ta się zarumieni.
8. Bułkę tartą wymieszaj z pestkami i ziołami.
9. Gotowe steki podawaj z ziołową bułką tartą.