



# Цвітна капуста

Рецепт від V-ZUG AT



|           |                                  |
|-----------|----------------------------------|
| готування | 25 хв                            |
| Час       | 40 хв                            |
| готування |                                  |
| Порції    | 4                                |
| Прилад    | CombairSteamer V2000 з 2021 року |

цілий качан, підсмажений з соусом Мухаммара

## Овочі

2 качани цвітної капусти  
(приблизно 600 г)

2 червоний перець чилі

## Соус Мухаммара

1 зубчик часнику

75 г ядер волоських горіхів

3 ст. л. оливкової олії

1½ ч. л. соусу харісса

1 дрібка меленої зіри

трохи солі

трохи лимонного соку

## Прикрашання

2 ст. л. зерен граната

## Овочі

Попередньо розігрійте камеру до температури 220 °C у режимі обдуву гарячим повітрям.

Помийте цвітну капусту, видаліть зелене листя і покладіть цілим качаном на застелене папером для випікання деко.





Помийте, розріжте на чотири частини й очистіть від зерен перці чилі. Викладіть цвітну капусту на деко поверхнею зрізу вниз.

Смажте на середньому рівні впродовж 20 хвилин.

Вийміть перець чилі з камери.

Увімкніть подачу пари, зменшіть вогонь до 170 °C і продовжуйте смажити цвітну капусту впродовж 20 хв до готовності.

## Соус Мухаммара

---

Обережно змініть з перців чилі шкірку. Розімніть перець з інгредієнтами включно з зірюю до консистенції пюре. Приправте за смаком сіллю і лимонним соком.

## Прикрашання

---

Викладіть цвітну капусту на блюдо. Рівномірно розподіліть соус Мухаммара по цвітній капусті й посипте зверху зернами граната.

## Етапи приготування

---

**Розігріти робочу камеру до 230 °C Гаряче повітря**

**Попереднє розігрівання завершено. Помістіть продукт у камеру.**

**Гаряче повітря 230 °C протягом 20 хв**

**Eylem**

**Гаряче повітря + зволожуюча пара 170 °C протягом 20 хв**

## Акcesуари

---

Деко

Заглибний блендер

## Додаткова інформація

---

Складено

08.08.2025

