




Pieczone nugetsy z kalafiora

 6 porcji

 ok. 1h

Składniki

- 1 główka kalafiora
- 2 szklanki płatków kukurydzianych
- 1-1,5 szklanki mleka roślinnego
- 1 posiekany ząbek czosnku
- 1 niepełna szklanka mąki kukurydzianej
- przyprawy: sól, mielona papryka ostra lub wędzona, suszone oregano

Przygotowanie

1

Kalafior podziel na różyczki i ugotuj na parze (kalafior ma być al-dente).



20 min



120



4

2

Kalafior ostudź, piekarnik ustaw na temperaturę 180 stopni, blachę do pieczenia wyłóż papierem.

3

W robocie przygotuj masę do panierowania. Do naczynia głównego wsyp płatki kukurydziane i zmiksuj.



6 sek



6

4

Dodaj pozostałe składniki – posiekany czosnek, mleko, mąkę i przyprawy i całość wymieszaj.



10 sek



4

5

W gotowej mieszance obtaczaj kawałki kalafiora, układaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz 20-30 minut w temperaturze 180 stopni.