

PEČENÝ HARISSA KVĚTÁK S VEGGIE KULIČKAMI

SLOŽENÍ

4 PORCE

40 MIN

STŘEDNĚ POKROČILÍ

2 balení Garden Gourmet Veggies kuliček

1 celý velký květák

100 g semínek granátového jablka nebo 1/2 čerstvého granátového jablka

2 až 3 lžice hotové Harissy

2 lžice (veganského) jogurtu + trochu navíc na omáčku

25 g pražených lískových ořechů

25 g pistáciových oříšků

1 lžice pražených sezamových semínek

1 lžice semínek koriandru

1 lžička anýzového semínka

1 lžička fenyklového semínka

1 lžička sušeného oregana

směs salátových listů (na ozdobu)

čerstvý koriandr (na ozdobu)

KULINÁŘSKÉ TIPY

Servírujte s jogurtovou omáčkou

Ingredience už máte: smíchejte 2 lžice Harissy se 4 lžicemi jogurtu a vmíchejte několik jemně nasekaných snítek koriandru.

Co se k tomu ještě hodí?

Podávejte s přílohami, jako je mícháný salát s čerstvými fíky nebo pečená mrkev s tymiánem.

Ušetřete čas včasnou přípravou

Květák i směs Dukkah si můžete připravit dopředu. Uvařený květák (potřený jogurtem s Harissou) nechte mimo lednici zakrytý potravinovou fólií.

Udělejte během Vánoc dojem na své blízké tímto lahodným pečeným květákem s gurmánskými vegetariánskými kuličkami a orientální směsí ořechů s kořením „Dukkah“!

PŘÍPRAVA

1. Dejte vařit vodu a očistěte květák

Velký hrnec naplňte vodou asi do 1/3, přidejte trochu soli a přiveďte vodu k varu. Odstraňte listy z kvěťáku.

2. Uvařte květák a udělejte marinádu

Celý květák opatrně vložte (stopkou dolů) do horké vody, přiveďte ji znovu k varu a květák vařte asi 8 minut. Nepřevařte ho, bude se ještě péct. Mezitím smíchejte Harissu s jogurtem. Květák opatrně vyjměte děrovanou lžicí z hrnce a nechte ho dobře okapat a vychladnout.

3. Květák potřete marinádou a předehejte troubu

Květák bohatě potřete směsí Harissy s jogurtem a položte ho do zapékací misky. Nastavte troubu na 180 °C a než se vyhřeje, připravte si ingredience na „Dukkah“.

4. Připravte Dukkah

Dukkah: sezamová, koriandrová, anýzová a fenyklová semínka rozdrťte v hmoždíři a smíchejte se sušeným oreganem. Ořechy zlehka rozdrťte plochou stranou kuchařského nože a nasekejte je nahrubo. Opečte je na středním plameni nasucho na pánvi a nechte vychladnout. V hmoždíři je rozemelte na jemno a smíchejte s ostatními přísadami. Můžete přidat trochu soli podle vlastní chuti.

5. Upečte květák

Květák vložte do trouby a pečte ho 10 až 15 minut dozlatova. Po 10 minutách ho zkontrolujte a v případě potřeby zvýšte teplotu. Hlídejte, aby se Harissa nepřipálila, zhořkla by. Do kvěťáku píchněte nožem a zkontrolujte, zda je dostatečně měkký a propečený.

6. Orestujte Veggies kuličky

Vegetariánské kuličky Garden Gourmet osmahněte podle návodu na obalu.

7. Servírujte, zdobte a užijte si svátky!

Na servírovací talíř dejte trochu salátových listů a navrch položte pečený květák. Kolem něj naaranžujte vegetariánské kuličky. Jídlo ozdobte semínky granátového jablka, směsí Dukkah a koriandrem. A váš domácí harissa pečený květák je hotový!

NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ