

Цветная капуста а-ля куриные крылышки

Общее время 45 мин 45 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):

1 888 кДж / 451 ккал

Жиры: 15,9 г Белки: 15,3 г

Углеводы: 40,8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

Для цветной капусты

- 1 головка цветной капусты
- 65 г пшеничной муки
- 2 ст. л. соевого соуса
натурального брожения
Kikkoman
- 3 зубчика чеснока
- 3 ст. л. кетчупа
- 50 мл безглютенового соевого
соуса Tamari Kikkoman
- 2 ст. л. светлого сахарного сиропа (или сиропа агавы)
- 1 ст. л. натертого имбиря
- 1 ст. л. кунжутного масла
- 3 ст. л. сока лайма

А также

- 2 стебля лука-батуна
- 200 мл кокосового молока
- 75 г арахисовой пасты
- 2 ст. л. сока лайма
- 2 ст. л. соевого соуса
натурального брожения
Kikkoman
- молотый чили
- 2 ст. л. кунжута
- несколько листьев кориандра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Цветную капусту разделить на соцветия и промыть. Смешать муку с примерно 150 мл воды и соевым соусом. Обмакнуть соцветия в смеси и положить их на противень, выстланный бумагой для выпечки. Выпекать в предварительно разогретой духовке до 225°C (в режиме конвекции: до 205°C) около 15 минут.

Шаг 2

Для маринада чеснок очистить, продавить через чесночный пресс и смешать с кетчупом, соусом Tamari, сиропом, имбирем, растительным маслом и соком лайма. Еще горячие «крылышки» из цветной капусты обмакнуть в маринаде, выложить обратно на противень и запекать еще примерно 5–10 минут.

Шаг 3

Лук-батун очистить, помыть и нарезать тонкими кольцами. Довести до кипения кокосовое молоко с арахисовым маслом и приправить соком лайма, соевым соусом и молотым чили. Украсить «крылышки» из цветной капусты луком-батуном, кунжутом и кориандром, а затем подать на стол с кокосовым соусом.