

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.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
3	зубчика чеснока
3 ст. л.	кетчупа
50 мл	<u>безглютенового соевого</u> <u>соуса Tamari Kikkoman</u>
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.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
	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.