

# Майонезный соус ранч и цветная капуста кимчи

Общее время **30 мин** 10 мин Время подготовки 20 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):  
**2230 кДж / 533 ккал**

Жиры: **45,2 г** Белки: **12,5 г**  
Углеводы: **15,6 г**

## ИНГРЕДИЕНТ

### Ы

2 порции

#### Майонезный соус ранч:

**2 ст. л.** пахты  
**3 ст. л.** майонеза  
**1 ст. л.** натурального йогурта  
**1 ст. л.** Соевый соус  
натурального брожения  
Kikkoman  
**1 ст. л.** лимонного сока  
**1 ч. л.** лимонной цедры  
**1** рубленый зубчик  
чеснока  
**2 ст. л.** нарезанного зеленого  
лука  
**1 ст. л.** нарезанного укропа  
**1 ст. л.** нарезанной петрушки  
**2 ст. л.** обжаренных  
очищенных семечек  
подсолнечника

#### Запеченная в духовке цветная капуста:

**1** небольшая цветная  
капуста  
**4 ст. л.** Острый чили соус  
Кимчи Kikkoman  
**2 ст. л.** натурального йогурта  
**2 ст. л.** оливкового масла  
**1 ст. л.** измельченного перца  
чили

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

**2 ст. л.** пахты - **3 ст. л.** майонеза - **1 ст. л.** натурального йогурта - **1 ст. л.** Соевый соус натурального брожения Kikkoman - **1 ст. л.** лимонного сока - **1 ч. л.** лимонной цедры - **1** рубленый зубчик чеснока - **2 ст. л.** нарезанного зеленого лука - **1 ст. л.** нарезанного укропа - **1 ст. л.** нарезанной петрушки - **2 ст. л.** обжаренных очищенных семечек  
Тщательно смешайте все ингредиенты для соуса и уберите в холодильник.

### Шаг 2

**1** небольшая цветная капуста - **4 ст. л.** Острый чили соус Кимчи Kikkoman - **2 ст. л.** натурального йогурта - **2 ст. л.** оливкового масла - **1 ст. л.** измельченного перца чили  
Разогрейте духовку до 200°C. Нарезьте цветную капусту на мелкие соцветия. Натрите их смесью чили соуса Кимчи Kikkoman, йогурта, оливкового масла и перца.

### Шаг 3

Разложите кусочки цветной капусты на противне, выстеленном пекарской бумагой. Запекайте около 20 минут до мягкости. Подавайте с соусом-дипом.