

Kuskus z kalafiora w 15 minut



Autor: **KORAL**
Przepisów: **955** Ocena: **19923**

3-4 os. 15 min łatwe tanie



Składniki:

- 1 spory kalafior
- 1-1,5 łyżki oleju rzepakowego
- curry 1 łyżeczka
- harissa 1/2-1 łyżeczki
- pieprz cytrynowy, sól
- natka kolendry 2-3 łyżki
- woda ok. 4 łyżki

Sposób przygotowania:

- 1 Kalafiora myjemy i osuszamy.
Potem usuwamy głąb, dzielimy na różyczki i ew. usuwamy twarde końce.
Partiami rozdrabniamy w malakserze na drobną kaszkę.
Do szerokiego rondla, saganka lub patelni z pokrywką wlewamy wodę i doprowadzamy do zawrzenia.
Dodajemy kalafiora, mieszamy, przykrywamy i dusimy ok. 3-4 minuty. Dobrze jest raz lub dwa razy przemieszać.
Gdy kalafior będzie szklisty, dolewamy olej, dajemy przyprawy (bez natki kolendry), mieszamy i dusimy jeszcze 1-2 minuty.
Ściągamy z ognia, wsypujemy posiekaną natkę kolendry, mieszamy i od razu podajemy.

Twoje notatki do przepisu: