



Buraczek pod pierzynką steku z kalafiora

Autor: Beata U.

Danie: **Obiad**,

Osób: 2

Czas: **Do 30 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

1. Kalafiora pokrój na grube 2-3 centymetrowe plastry (najlepiej nadaje się do tego środkowa część kalafiora). 2. Plastry kalafiora posmaruj oliwą, posyp solą. Smaż na patelni około 2 minuty z każdej strony. 3. Podsmażone steki przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. 4. Włóż do piekarnika o temperaturze 180 stopni na 10 minut, kalafiora przewróć i piecz kolejne 10 minut. 5. Pestki słonecznika i dyni podpraż na patelni. 6. Podawaj buraka pod pierzynką kalafiorową, z dipem vinegret. Danie posyp parmezanem i przyozdób jadalnym kwiatem i kiełkami Pychota!

Lekki obiad wege

1 średni kalafior,

2 łyżki oliwy,

sól, pieprz,

łyżka pestek dyni,

łyżka pestek słonecznika,

ugotowany i pokrojony w kostkę burak,

parmezan, kiełki, jadalny kwiat - do ozdoby