



Küpsetatud lillkapsas piparmündikastmega



Kogus: 2 portsjonit
Kalorid: 122 kcal
Ettevalmistusaeg: 50 min.

Valmistusviis

1. Sulatage lillkapsas.
2. Kõik vürtsained — kurkum, paprika, koriander, nelk, kardemon — segage tassis, lisage värskelt pressitud sidrunimahl ja oliiviõli, segage hästi läbi.
3. Peenestage küüslauk ja ingver ning lisage maitseainetele.
4. Kastke lillkapsas marinaadiga, katke hästi kinni ja jätke marineerima 30 minutiks.
5. Segage kapsas toore polentaga, jagage portzioniteks ahjupotikestesse ja küpsetage 170 °C praeahjus 35 minutit.
6. Katke potikesed fooliumiga, vähendage kuumust kuni 150 °C ja küpsetage veel 20 minutit.
7. Peenestage münt ja segage see sidruni mahlaga.
8. Kastke valmis roog mündikastmega ja serveerige.

Soovitused

Maitseained, sidrunimahla, oliiviõlised, ingveri ja küüslauku võib jahvatada köögikombainis.

Koostisosad

Lillkapsas, 400g	1/2 pakendit
Brokoli, 400g	1/2 pakendit
Küüslauk	3 küünt
Ingver (juur)	100 g
Sidrun	1 tk
Münt	10 oksa
Kurkuma	2 tl
Paprikapulber	2 tl
Koriander jahvatatud	2 tl
Nelk jahvatatud	2 tl
Kardemon	2 tl
Oliiviõli	3 spl
Polenta	40 g
Sool	maitse järgi