

Kalafior z bułką tartą

Chrupką, złocistą zasmażkę do tego prostego dania przygotowuje się zwykle, podsmażając bułkę tartą w dużej ilości masła, my zrobimy ją na oliwie. Smakuje świetnie i doskonale komponuje się z gotowanymi w wodzie lub na parze warzywami, a szczególnie z kalafiozem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 kalafior, podzielony na różyczki

Chrupka zasmażka

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin

100 g bułki tartej

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować garnek do gotowania na parze. Włożyć kalafior i gotować około 15 minut, żeby nieco zmiękł.

2) Rozgrzać oliwę na teflonowej patelni. Wsypać bułkę tartą i starannie wymieszać z oliwą. Smażyć na niezbyt dużym ogniu około 10 minut, często mieszając, aż bułka przyrumieni się mocno. W czasie smażenia bułki oliwa wycieka z tej, która jest już podsmażona i zostaje wchłonięta przez resztę, więc zasmażka rumieni się równomiernie.

3) Przełożyć kalafior na podgrzany półmisek. Doprawić zasmażkę solą i pieprzem. Nałożyć zasmażkę na kalafiora. Udekorować gałązkami ziół i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 180 kcal, 7 g białka, 7 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 23 g węglowodanów (w tym 4 g cukrów), 3 g błonnika