



Indiai stílusú,
vegetáriánus tikka masala
karfiol steak

Hozzávalók

- 1 karfiol
- 1 tasak Maggi Tikka Masala wokpaszta
- 2 ek olívaolaj
- 250 g gránátalma
- 0.5 db lime leve
- 1 csipet reszelt citromhéj
- 1 csokor koriander
- 1 tk cukor
- 2 ek olívaolaj
- 1 csipet feketebors
- 0.5 csokor menta-level

Elkészítés

1. A karfiol leveleit eltávolítjuk, és az alsó részét levágjuk, hogy 2-3 cm vastag szeletekre tudjuk szeletelni, így "steak"-eket készítve. Egy tálban összekeverjük a Maggi Tikka Masala wokpasztát 2 evőkanál étolajjal. Alaposan bedörzsöljük vele a karfiolszeletek mindkét oldalát.
2. A karfiolt grillen vagy sütőben is süthetjük. Melegítsük elő a sütőt 200°C-ra. Helyezzük a karfiolszeleteket sütőpapírral bélelt tepsire. Süssük körülbelül 25-30 percig, amíg a karfiol megpuhul és a szélei enyhén megpirulnak.
3. Egy tálban keverjük össze a gránátalmamagokat, az olívaolajat, a lime- vagy citromlevet, a reszelt citromhéjat, az apróra vágott koriandert és a mentát. Adjunk hozzá egy csipet cukrot, sót és borsot ízlés szerint. Keverjük alaposan össze.
4. A karfiolszeleteket gránátalma salsával tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	19.09 g
Energia	226.25 kcal
Zsír	16.64 g
Fehérje	2.44 g
Telített zsírok	2.21 g

🕒 36 Perc

⊕ 4