



Оладьи из цветной капусты с карамелизованным луком



Ингредиенты

◦ Цветная капуста	1 упаковка (400г)
◦ Сыр Российский тертый	100 г
◦ Сахар	3 ст. л.
◦ Лук репчатый	2 шт.
◦ Яйцо куриное	2 шт.
◦ Чеснок свежий	2 зубчика
◦ Мука пшеничная	1 стакан
◦ Сливки нежирные	1 стакан
◦ Вино белое сухое	500 мл
◦ Масло растительное	2 ст. л.
◦ Соль	3 щепотки

Способ приготовления:

🕒 25 мин

🍴 4 порции

🍽 152 ккал

1. Цветную капусту разморозьте, отварите в подсоленной воде 3-5 минут, до готовности. Слейте отвар в отдельную емкость.

2. К соцветиям добавьте чеснок, взбейте погружным блендером на средней скорости, чтобы оставили мелкие кусочки капусты, посолите.

3. Отдельно смешайте сливки с просеянной мукой, тертым сыром и взбитыми яйцами.

4. Соедините две смеси, разведите небольшим количеством оставшегося отвара в случае необходимости. Жарьте оладьи 3-5 минут на растительном масле с двух сторон.

5. Приготовьте соус: нарежьте лук перьями, обжарьте на растительном масле для легкого размягчения, влейте белое вино и выпаривайте 7 минут до исчезновения запаха алкоголя, всыпьте сахар и томите 10-15 минут, периодически помешивая, до густой консистенции.

6. Подавайте оладьи горячими, полейте густым луковым соусом при подаче.



Совет

Можно легко изменить цвет оладий, если добавить к цветной капусте пюре, приготовленное из свеклы

или шпината.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>