



Котлеты из цветной капусты с гранатовым соусом



Ингредиенты

◦ Цветная капуста	1 упаковка (400г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Укроп	3 веточки
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Морковь	1 шт.
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Мука пшеничная	30 г
◦ Сок гранатовый	240 мл
◦ Крахмал кукурузный	1 ст. л.
◦ Масло растительное	3 ст. л.
◦ Перец сладкий красный	1 шт.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



40 мин



4 порции



110 ккал

1. Цветную капусту отварите в подсоленной воде до готовности 5-6 минут. Слейте воду и остудите.

2. Нарежьте лук, натрите морковь на крупной терке, перец порежьте кубиками и измельчите чеснок.

3. Обжарьте лук на растительном масле до легкого золотистого цвета, добавьте чеснок, а затем морковь и болгарский перец. Готовьте на слабом огне 5-7 минут, в конце добавьте мелко порезанный укроп.

4. Все овощи измельчите при помощи мясорубки или комбайна, добавьте соль, перец, 3 столовых ложки муки, 50 мл воды и хорошо перемешайте получившийся фарш.

5. На доску или стол насыпьте горку муки, формируйте котлетки, обваливайте их в муке и обжаривайте на масле с обеих сторон. Затем выложите на бумажное полотенце, чтобы впитался излишек масла.

6. Приготовьте гранатовый соус: в гранатовый сок добавьте кукурузный крахмал, тушите в сотейнике 5-10 минут, до загустения. Остудите.

7. Котлеты подавайте горячими, с гранатовым соусом.



Совет

Вы можете сэкономить время, используя в этом блюде готовый гранатовый соус "Наршараб".

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