

Цветная капуста в апельсиновом соусе



Все мои впечатления от того или иного блюда очень личные и необъективные. Многое зависит от того с “какой ноги я встал”. Цветная капуста в апельсиновом соусе показалась мне очень плотным и “мясным” блюдом, край “грибным”... И как оказалось я не угадал совсем.

#пища #овощи #капуста #food #vegetables #cabbage

Цветная капуста в апельсиновом

соусе. Ингредиенты:

Капуста цветная – 1 шт.

Перец болгарский – 1 шт.

Чеснок – 4 зуб.

Имбирь – 2 см

Апельсин – 1 шт

Овощной бульон (можно приготовить из кубика или заменить водой) – 150 мл

Крахмал кукурузный – 6 ст. л.

Мука – 8 ст. л.

Вода – 200 мл

Соевый соус – 4 ст. л.

Соль по вкусу

Кунжут

Масло растительное для обжарки



Цветная капуста в апельсиновом соусе. Приготовление:

Капусту разобрать на соцветия.

Сделать кляр: смешать муку с 4 ст. ложками крахмала и добавить воду. Муки может понадобиться больше или меньше – кляр должен получиться как густая сметана, при необходимости добавить муки или воды.

Высыпать в миску с кляром капусту и как следует перемешать, чтобы все соцветия покрылись тестом.

Обжарить капусту на сковороде с разогретым растительным маслом. Если кочан был большой, то сделать это в несколько этапов, чтобы капуста получилась с “корочкой”. Выложить обжаренную капусту на бумажное полотенце, чтобы впитались излишки масла.

Нарезать маленькими кубиками перец и обжарить. Переложить в чашку.

Для соуса нарезать чеснок, потереть на мелкой тёрке имбирь, обжарить их на сковороде, где жарился перец. Добавить выжатый из апельсина сок, овощной бульон и соевый соус. При необходимости добавить соль. Довести до кипения и добавить 2 ст. ложки крахмала, предварительно разведённого в небольшом количестве холодной воды. Варить до загустения.

К соусу добавить капусту, потомить в течение двух минут. При подаче посыпать болгарским перцем и кунжутом.



Овощные башенки. Овощной такой гамбургер. Можно сказать что диетический. Посолить/поперчить как следует и вкуснятина. И смотрится на столе красиво.

Пирог лорда Вултона. Лорд Вултон, министр продовольствия Великобритании времен Второй мировой войны, в отличие от многих чиновников питался в военное время достаточно скромно и поддерживал сограждан, призывая готовить вкусные и полезные блюда в условиях ограниченного пайка. Одним из таких блюд, названных в честь лорда Вултона, стал одноименный пирог, который был придуман шеф-поваром отеля Савой. Конечно, вариаций у этого блюда нынче множество, но вот оригинальный рецепт – из газет того времени...

Рис из цветной капусты с курицей. Вариантов приготовления курицы бесчисленное множество. На этой неделе основное блюдо у нас Рис из цветной капусты с курицей. «Рис» этот не такой тяжелый как настоящий и с каждым днём весы будут вас радовать уменьшающимися цифрами. Удачи и-и-и рецепт по ссылке.

Я в Моём мире, Одноклассниках, Фейсбуке, Вконтакте, Твиттере, Гуглоплюсе, Инстаграме.