



Pieczone nugetsy z kalafiora

🍴 6+ porcji ⌚ ok. 1h

Składniki

- 1 główka kalafiora
- 2 szklanki płatków kukurydzianych
- 1-1,5 szklanki mleka roślinnego
- 1 posiekany ząbek czosnku
- 1 niepełna szklanka mąki kukurydzianej
- przyprawy: sól, mielona papryka ostra lub wędzona, suszone oregano

Przygotowanie

1 Kalafior podziel na różyczki i ugotuj na parze (kalafior ma być al-dente).

🕒 20 min 🌡️ 120 ✚ 4

2 Kalafior ostudź, piekarnik ustaw na temperaturę 180 stopni, blachę do pieczenia wyłóż papierem.

3 W robocie przygotuj masę do panierowania. Do naczynia głównego wsyp płatki kukurydziane i zmiksuj.

🕒 6 sek ✚ 6

4 Dodaj pozostałe składniki – posiekany czosnek, mleko, mąkę i przyprawy i całość wymieszaj.

🕒 10 sek ✚ 4

5 W gotowej mieszance obtaczaj kawałki kalafiora, układaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz 20-30 minut w temperaturze 180 stopni.