KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Coliflor empanada

Tiempo de preparación: 45 min. · Nivel de dificultad: fácil ·

Cantidad

Ingredientes para 4 personas.

Ingredientes

1 ud. Coliflor
Para el marinado:
2 cda Yogur de soja o salsa veganesa
2 cdta Cilantro molido
2 cdta Garam Masala (mezcla preparada)
1 cdta Comino molido
1 cdta Jengibre en polvo
Para el rebozado:
3 cda Harina de maíz
2 cda Harina de espelta o de trigo
1 cdta Flor de sal
2 pizca Pimienta negra molida
2 pizca Curcuma
1 cda Sidra o cerveza

Preparación

Poner a hervir una olla con agua y añadir la coliflor cortada en trozos. Hervir durante 4-5 minutos y escurrir.

Deje que la coliflor se enfríe completamente y mézclela con los ingredientes de la marinada en un bol. Dejar marinar durante 20-30 minutos en la nevera.

Hacer una masa fina mezclando todos los ingredientes indicados.

Rebozar la coliflor en el rebozado y freírla en aceite de oliva.