KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Chou-fleur pané

Des légumes sains préparés de manière raffinée.
Le chou-fleur a un bon goût qui lui est propre et il est rassasiant. Le repas végétalien parfait, également idéal comme plat d'accompagnement.

Temps de préparation: 45 min. · Niveau de difficulté: facile · vegan

Portions

Ingrédients pour 4 personnes.

Ingrédients

1 pièce Chou-fleur frais
Pour la marinade :
2 c.à.s. Yaourt au soja ou Vegenaise
2 c.à.c Graines de coriandre moulues
2 c.à.c Garam Masala (mélange prêt à l'emploi)
1 c.à.c Graines de cumin moulues
1 c.à.c Gingembre moulu
Pour la panure :
3 c.à.s. Farine de maïs
2 c.à.s. Farine d'épeautre ou farine de blé
1 c.à.c Fleur de sel
2 pincée Poivre noir moulu
2 pincée Curcuma
1 c.à.s. Cidre ou bière

Préparation

Portez une casserole d'eau à ébullition et ajoutez le chou-fleur, coupé en morceaux. Faites bouillir pendant 4-5 minutes puis égouttez.

Laissez le chou-fleur refroidir complètement et mélangez-le avec les ingrédients de la marinade dans un bol. Laisser mariner au réfrigérateur pendant 20-30 minutes.

Préparez une pâte fine en mélangeant tous les ingrédients énumérés pour la panure. Tremper le chou-fleur dans la pâte et le faire frire dans l'huile d'olive.