

Przegrzebki z kalafiorem i zabajone z nori

Czas ogółem **60 min** 30 min Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania

SKŁADNIKI

10 porcj(e/i)

Kuskus:

1 kg kalafiora, pokrojonego na duże kawałki

200 g migdałów, zblanszowanych i uprażonych

100 ml oliwy z oliwek

1 limonka

30 g szczypiorku, drobno posiekanego
Sól

Olej szczypiorkowy:

100 ml oleju roślinnego

0,5 łyżeczka szczypiorku, grubo posiekanego

Bataty:

1 kg batatów, pokrojonych w ćwiartki

50 ml oliwy z oliwek

50 ml Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli

Zabajone:

100 ml Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli

20 ml Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (300ml)

10 ml soku z yuzu

2 arkusze nori

4 żółtka

50 ml oleju roślinnego

Dodatkowo:

50 g czerwonej cebuli, cienko pokrojonej

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Kalafiora i migdały posiekaj drobno w robocie kuchennym. Rozgrzej oliwę na patelni na średnim ogniu i smaż mieszankę migdałów i kalafiora przez 3-4 minuty. Drobno zetrzyj skórkę z limonki i wyciśnij z niej sok. Dodaj wszystko do kalafiora i dopraw solą.

Krok 2

Zamarynuj cebulę w Przyprawie do ryżu Kikkoman i odstaw na co najmniej 5 minut. Rozgrzej oliwę do 80°C, dodaj szczypiorek i zmiksuj w robocie kuchennym na gładką konsystencję, a następnie odcedź przez sito.

Krok 3

Rozgrzej piekarnik do 160°C z termoobiegiem. Zamarynuj bataty w oliwie z oliwek i Sosie sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli, rozłóż je na blasze do pieczenia i piecz w piekarniku przez około 15 minut.

Krok 4

Zmiksuj Sos sojowy Kikkoman o obniżonej zawartości soli, Przyprawę do ryżu Kikkoman, sok z yuzu, nori i żółtka jaj na gładką masę. Umieść w misce nad gorącą wodą i ubijaj trzepaczką przez 4-5 minut, aż masa się spieni, a następnie powoli dolewaj olej.

Krok 5

Rozgrzej olej na patelni lub płycie żeliwnej, aż

25 ml Przyprawa do ryżu do sushi Kikkoman (300ml)
30 przegrzebków,
przekrojonych
50 ml oleju roślinnego
Sól
Pieprz
2 opakowania rzeżuchy,
posiekanej

będzie bardzo gorący. Połóż przegrzebki przecięciem do dołu i smaż przez 1-2 minuty. Odwróć i smaż przez kolejne 1-2 minuty. Dopraw odrobiną soli i pieprzu.

Krok 6

Wymieszaj szczypiorek z kuskusem migdałowo-kalafiorowym.

Krok 7

Nałóż kuskus na środek talerza. Przegrzebki i bataty rozłóż wokół. Udekoruj rzeżuchą, olejem szczypiorkowym i cebulą, a następnie podawaj z zabajone.