



Запечённая цветная капуста

Целая цветная капуста в пряном йогуртовом маринаде, с миндалём и кокосовой стружкой.

🕒 15 мин

Ингредиенты

Цветная капуста — 1 кочан
Паста тандури — 2 ст. л.
Греческий йогурт — 100 г
Миндаль (лепестками) — 25 г

Кокосовая стружка — 25 г
Кинза — 1 горсть
Соль, перец, оливковое масло — по вкусу

Приготовление

1. У капусты удалите листья. Вскипятите кастрюлю воды, достаточно большую, чтобы поместилась целая капуста. Варите капусту 10 минут. Слейте воду и дайте немного остыть.
2. В миске смешайте пасту тандури, греческий йогурт, соль, перец и оливковое масло до получения однородного маринада.
3. Сделайте неглубокую форму из фольги и положите в неё капусту. Обмажьте капусту маринадом со всех сторон. Посыпьте миндальными лепестками и кокосовой стружкой.
4. Поставьте форму с капустой в чашу аэрогриля. Готовьте 15 минут на программе «Овощи» (180 °C) до мягкости и румяной корочки.
5. Аккуратно достаньте капусту лопаткой и переложите на тарелку. Украсьте листьями кинзы.