



Stek z kalafiora - VIDEO

przepisy.pl



25 minut



4 osoby



Łatwe

Składniki:

- duży kalafior - 1 sztuka
- Majeranek z krajów śródziemnomorskich Knorr** - 1 łyżeczka
- Papryka ostra z Hiszpanii Knorr** - 1 łyżeczka
- sól morską - 1 łyżeczka
- oliwa z oliwek - 4 łyżki
- masło - 2 łyżki
- świeża natka pietruszki - 0.5 pęczków
- świeża mięta - 0.5 pęczków
- orzechy włoskie - 30 gramów

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Kalafiora pokrój w całości na plastry grubości ok 2 cm.
2. Zioła oraz orzechy posiekaj.
3. Na patelni rozgrzej lekko oliwę i smaż steki z kalafiora. Powinny być dość mocno rumiane z każdej strony.
4. Pod koniec smażenia dopraw kalafiora przyprawami Knorr oraz szczyptą soli.
5. Dodaj do kalafiora masło oraz orzechy i podsmaż całość jeszcze kilka minut. Gotowe steki przełóż na talerz. Skrop masłem z patelni z przyprawami i orzechami. Posyp ziołami i podawaj.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl