

## **EGYSZERŰ SÜLT BIMBÓSKEL**

Hozzávalók 2 főre:

40-50 dkg kelbimbó

pici só

5 dkg vaj, 1-2 gerezd fokhagyma

*Elkészítés:*

Két féle módon készíthetjük. Mosás, tisztítás után a kelbimbót főzzük enyhén sós vízben 8-10 percig, majd a fokhagymás vajon forgassuk át egy serpenyőben 4-5 percig. Ha meleg a sütőnk, akkor sütőben is süthetjük 160-180 fokon az előzőleg fokhagymás vajjal összeforgatott kelbimbót. Vagy ha van forrólevegős airfryerünk, abban is süthetjük. Előfőzés nélkül is készíthetjük, ekkor süssük a fokhagymás vajjal meglocsolts és összeforgatott kelbimbókat 150-160 fokon sütőben vagy airfryerben 10-12 percig, míg kicsit megpirulnak. Remek köret airfryerben sült rántott husihoz, sült pisztránghoz, vagy akár sertésraguhoz is. Hús helyett szórjuk meg reszelt sajttal, süssünk mellé tükörtojást vagy tofut, vagy falafelt.

## **HAMIS KELBIMBÓGULYÁS**

Hozzávalók 2 főre:

10 dkg burgonya

10 dkg kelbimbó

3-3 dkg fehérrépa, sárgarépa, zeller

1 kis fej vöröshagyma

petrezselyemzöld

1 gerezd fokhagyma

1 evőkanál olaj

só, fűszerpaprika, borsikafű, majoranna, babérlevél, kurkuma, szerecsendió,

*Elkészítés*

A zöldségfélét, burgonyát mossuk, tisztítjuk. A burgonyát kockára, a gyökérzöldségeket karikára vagy kockára vágjuk, a vöröshagymát aprítjuk, a fokhagyma egészben marad. A fazékba öntjük az olajat, majd a vöröshagymát a gyökérzöldségekkel 1 percig átforgatjuk a zsiradékon. Sózzuk és picit vizet aláöntve dinszteljük pár percig. A fűszerpaprikát hozzáadjuk, alaposan összekeverjük és felöntjük a szükséges mennyiségű vízzel (személyenként 4-5 dl). Hozzáadjuk a burgonyát, sózzuk, fűszerezük és főzzük kb. 15 percig. Beletesszük a kelbimbót és a fokhagymát, és tovább főzzük kb. 12-15 percig, míg a kelbimbó kellően megpuhul, de nem lesz túl puha. A legvégén hintsük rá az aprított friss petrezselyemzöldet. Kitűnő ebéd pár darab palacsintával, de vacsorára is remek választás, ekkor főzhetünk bele 1-2 dkg/fő tésztát vagy bulgurt, rizst, árpát.