

## Grilovaný květák s kari a zelenou salsou

### Ingredience

- 1 Květák, syrový
- 1 lžička curry
- 1 ks limetky
- 20 g čerstvý koriandr
- 15 g jarní cibulka
- 1 list Máta peprná, čerstvá
- 1 Feferonky
- 4 g olivový olej
- 2 g sůl
- 10 g MAGGI sójová omáčka

### Postup

1. Květák nakrájejte na „steaky“ silné asi 2 cm. Potřeme olivovým olejem, dochuťte solí a kari.
2. Grilujte na grilovací pánvi nebo grilu, dokud lehce nezhnědnou. Steaky můžete také péct v předehřáté troubě na 180 stupňů s funkcí horkovzdušného ohřevu, dokud lehce nezhnědnou. Pokud vám textura po grilování nevyhovuje (jsou příliš křupavé), blanšírujte je ve vroucí osolené vodě po dobu 1 minuty a poté pokračujte v receptu.
3. Mezitím si připravte omáčku – nasekejte koriandr, jarní cibulku, mátu a chilli papričku. Smíchejte s 2-3 lžícemi olivového oleje, kapkou sójové omáčky a limetkovou šťávou. Dochuťte solí podle chuti.
4. Květákové steaky podávejte se zelenou salsou.

🕒 22 Měně

⊕ 4

Sacharidy	4.51 G
Energie	26.13 kcal
Tuky	1.19 G
Protein	0.74 G