



Κουνουπίδι με κρέμα για μαγειρική Alpro

Προετοιμασία

1 κουνουπίδι, 4 φρέσκα κρεμμύδια ,1 αγγούρι , 2 σκελίδες σκόρδο , 50 γρ φρέσκα μυρωδικά (μαϊντανό, δυόσμο, κόλιαντρο, άνηθο, εστραγκόν) , 4 κουταλιές της σούπας σπόροι ροδιού, 40g κάσιους, 250ml κρέμα σόγιας για μαγειρική Alpro, 6 εκατοστά τζίντζερ , 1 / 2 κουταλιά της σούπας λάδι

1. Ξεκινήστε κόβοντας το κουνουπίδι. Στη συνέχεια βάλτε το κουνουπίδι σε ένα μπλέντερ και ψιλοκόψτε σε ένα μίγμα που μοιάζει με την υφή του κουσκούς.

2. Τσιγαρίστε το τζίντζερ και το σκόρδο αφού τα έχετε ψιλοκόψει. Προσθέστε το κουνουπίδι κουσκούς στην κατσαρόλα και ψήστε για περίπου 2 λεπτά. Εν τω μεταξύ, κόψτε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, αφαιρέστε τους σπόρους από το ρόδι και κρατήστε το χυμό ροδιού. Ψήστε τα κάσιους σε ένα στεγνό τηγάνι.

3. Ανακατέψτε το κουσκούς κουνουπίδι με τα βότανα , το κομμένο σε φέτες αγγούρι και τα καβουρδισμένα κάσιους. Προσθέστε 4 κουταλιές της σούπας χυμό ροδιού, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και αλάτι.

4. Τέλος, ψιλοκόψτε λίγο τζίντζερ και το τσιγαρίστε το για να απελευθερώσει τα αρώματά του. Προσθέστε την κρέμα σόγιας για μαγειρική Alpro. Βράστε το μείγμα και προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Ανακατέψτε μερικές κουταλιές από τη σάλτσα με το κουσκούς κουνουπίδι και σερβίρετε αμέσως.



4 ???????



20?????



Συστατικά

- 1 κουνουπίδι
- 4 φρέσκα κρεμμύδια
- 1 αγγούρι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 50 γρ φρέσκα μυρωδικά (μαϊντανό, δυόσμο, κόλιαντρο, άνηθο, εστραγκόν)
- 4 κουταλιές της σούπας σπόροι ροδιού
- 40g κάσιους
- 250ml κρέμα σόγιας για μαγειρική Alpro
- 6 εκατοστά τζίντζερ
- 1 / 2 κουταλιά της σούπας λάδι

Παρασκευάζεται από

Κρέμα μαγειρικής σόγιας Alpro

