

Шарики из цветной капусты

Визуальный рецепт
от DAREBEE

© darebee.net



300 г замороженной цветной капусты
1 чашка - 150 г муки
2 ст.л - 30 г молотых семян льна
¼ чашки - 50 мл воды

ВАРИАНТЫ: вместо обычной муки используйте овсяную, рисовую или гречневую муку или их смесь. Добавьте ½ ч.л сушеного укропа, 1 ч.л лукового порошка и ½ ч.л чесночного порошка. Добавьте огурцы и цельный йогурт.

2 ПОРЦИИ

ИНСТРУКЦИЯ

1. Разогрейте духовку до 200°C. Поместите все ингредиенты в кухонный комбайн. Примечание: не размораживайте цветную капусту.
2. Смешайте ингредиенты до получения теста.
3. Сформируйте небольшие шарики. Выложите в один слой на противень, застеленный бумагой для выпечки.
4. Запекайте в духовке в течение 20 минут или до образования золотисто-коричневой корочки. Дайте остыть перед подачей.
5. Переложите на тарелку.
6. Подавайте с соусом из йогурта и нарезанными огурцами.

