

# Paneeritüd lillkapsas



# Paneeritud lillkapsas vürtsika tomatikastmega

Kas teadsid, et paneeritud lillkapsast või krõbedat lillkapsast saad nautida ka gluteenivabalt ning ilma õlita? Siinkohal tuleb appi kikerhernejahu, mis sobib tervisest pakatava lillkapsaga suurepäraselt! Valmistades juurde veel kergelt magushapuka tomatikastme, ongi mõnusalt toitev amps olemas! Naudi snäkina või serveeri meelepärasega!

**Kogus:** kahele

**Valmistusaeg:** 50 minutit

**Raskusaste:** kerge

**Vaja läheb:**

## ***Lillkapsa jaoks:***

- 1 keskmine lillkapsas
- 210g kikerhernejahu
- 180-200ml toasooja vett või taimset piima (vajadusel rohkem/vähem)
- 1tl küüslaugupulbrit
- 1tl soola (hästi sobib näiteks Himaalaja sool)
- küpsetuspaberit
- ahjuplaati

## ***Tomatikastme jaoks:***

- 400g naturaalsest maitsestatamata tomatikastet
- 1-2tl küüslaugupulbrit
- 1-2tl vahtrasiirupit
- 1tl kookosõli
- 1/2tl tšillihelbeid (kui eelistad vürtsikamat, lisa julgelt rohkem!)
- maitse järgi sidrunimahla, soola ja pipart

## **Kuidas teha?**

Pese ja tükelda lillkapsas väikesteks õisikuteks. Seejärel sega kausis kokku kikerhernejahu, maitseained ning vesi. Taigna segamiseks on mugav kasutada visplit, kuid sobib ka lusikas. Taigen peaks tulema võimalikult paks, et see lillkapsa õisikutele püsima jääks. Kui sulle tundub, et taigna tekstuur on liiga vedel või liiga paks, siis lisa vastavalt vajadusele juurde natuke jahu või

vett/piima. Kui taigen on saavutanud sobiva tekstuuri, siis kasta õisikud taignasse ning laota seejärel küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Küpseta lillkapsast 180 kraadi juures 35 minutit kuni õisikud saavutavad kuldpruuni jume. Senikaua kuni lillkapsas küpseb, valmista kaste. Kastme jaoks kuumuta pannil kookosõli ning lisa juurde tomatikaste, küüslaugupulber, tšillihelbed, sidrunimahl, vahtrasiirup, sool ja pipar ning kuumuta keemiseni. Seejärel alanda kuumust ning hauta veel paar minutit ning tõsta seejärel kõrvale. Serveeri paneeritud lillkapsas tomatikastmega. Soovi korral võid lillkapsa õisikud aga ka tomatikastmega kokku segada, pannil kergelt üle praadida ning serveerida näiteks riisi või riisinuudlitega, nii saad tõeliselt kosutava lohutustoidu!

Lillkapsast saad veel teha [röstitud lillkapsasteike](#).