

# Kirpeä kukkakaali

Kirpeä kukkakaalin arvoitus piilee mausteissa.

<b>Valmistelut: 15 minuuttia</b> <b>Kypsyminen: 15 minuuttia</b> <b>4 annosta</b>	
700 g	kukkakaalia kukintoihin paloiteltuna
1 tl	kuminansiemeniä
1 tl	korianterinsiemeniä
1 tl	kurkumaa
2	maustepippuria
raastettua	muskottipähkinää
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1 rkl	sipulia hienoksi silputtuna
1	pieni kuivattu tulinen chilipaprika
ripaus	jauhettua kardemummaa ( <b>2 kokonaisen siemenen verran</b> )
pari hyppysellistä	mustapippuria
1	valkosipulin kynsi
<p>1. Laita kukkakaalin kukinnot kiehumaan kevyesti suolattuun veteen <b>10 - 12 minuutiksi</b>. Valuta kukkakaali ja siirrä kulhoon. Sekoita kumina, korianteri, kurkuma, maustepippuri ja muskottipähkinä. Kaada mausteseos pippurimylyyn ja jauha</p>	

kukkakaalin kukinnoille. Voit hienontaa mausteet myös huumareessa.

2. Annan mausteiden imeytyä kukkakaaliin **15 minuuttia**.
3. Kuumenna öljy. Lisää sipuli, chilipaprika, kardemumma ja mustapippuri. Kypsennä alhaisella tulella **2 - 3 minuuttia**. Lisää sitten kukkakaali ja valkosipuli. Paista aineksia **3 minuuttia**. Kääntelee niitä paistamisen aikana lastalla. **Vie kukkakaali heti tarjolle.**

Yhdessä annoksessa:	
kaloreita	80
rasvaa yhdessä	4 g
tyydyttyneitä rasvahappoja	0 g
kolesterolia	0 mg
proteiineja	6 g
hiilihydraatteja	5 g
natriumia	17 mg
kuituja	5 g
sokeria	0 kcal



chilipaprika