

Salsa ranch e bocconcini di cavolfiore al forno con kimchi

Tempo totale **30 Min** 10 Min Tempo di preparazione 20 Min Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.230 kJ / 533 kcal

Grassi: **45,2 g** Proteine: **12,5 g**
Carboidrati: **15,6 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Salsa ranch:

- 2 cucchiaini** di latticello
- 3 cucchiaini** di maionese
- 1 cucchiaino** di yogurt naturale
- 1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
- 1 cucchiaino** di succo di limone
- 1 cucchiaino** di scorza di limone
- 1** spicchio d'aglio tritato
- 2 cucchiaini** di cipollotti tritati
- 1 cucchiaino** di aneto tritato
- 1 cucchiaino** di prezzemolo tritato
- 2 cucchiaini** di semi di girasole tostati
- Per i cavolfiori cotti al forno:**
- 1** piccolo cavolfiore
- 4 cucchiaini** Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman
- 2 cucchiaini** di yogurt naturale
- 2 cucchiaini** di olio d'oliva
- 1 cucchiaino** di peperoncino tritato

PREPARAZIONE

Passaggio 1

2 cucchiaini di latticello - **3 cucchiaini** di maionese - **1 cucchiaino** di yogurt naturale - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaino** di succo di limone - **1 cucchiaino** di scorza di limone - **1** spicchio d'aglio tritato - **2 cucchiaini** di cipollotti tritati - **1 cucchiaino** di aneto tritato - **1 cucchiaino** di prezzemolo tritato - **2 cucchiaini** di semi di girasole tostati
Mescolare bene tutti gli ingredienti per la salsa e mettere da parte in frigo.

Passaggio 2

1 piccolo cavolfiore - **4 cucchiaini** Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman - **2 cucchiaini** di yogurt naturale - **2 cucchiaini** di olio d'oliva - **1 cucchiaino** di peperoncino tritato
Preriscaldare il forno a 200 °C. Tagliare il cavolfiore in cimette più piccole. Immergere in una miscela di salsa Kimchi piccante Kikkoman, yogurt, olio d'oliva e peperoncino.

Passaggio 3

Disporre i pezzi di cavolfiore su una teglia foderata con carta da forno. Cuocere per circa 20 minuti fino a quando non saranno morbidi. Servire con la salsa ranch.