22 Μαρτίου 2020

# Προβατάκια από κουνουπίδι

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία

Συστατικά

Για το πρόβατο

1 κουνουπίδι μεγάλο

6  στικ γαρύφαλλο

οδοντογλυφίδες

Για το χούμους

400 γρ. φασόλια κόκκινα  κονσέρβα
1 σκελίδα σκόρδο
50 γρ. ελαιόλαδο
50 γρ. ταχίνι
1/2 κ.γ. κύμινο
1 κ.γ. γλυκιά πάπρικα
1/2 κ.γ. μπούκοβο
χυμό+ξύσμα από 1 λεμόνι
½ κ.γ. αλάτι
φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το σερβίρισμα

200 γρ. μαρούλι

Μέθοδος Εκτέλεσης
Με ένα μαχαίρι καθαρίζουμε τα φύλλα από το κουνουπίδι και κόβουμε περιμετρικά από το κοτσάνι έτσι ώστε να αποκοπεί το κουνουπίδι από το κοτσάνι του.
Κόβουμε “μπουκέτα” από το κουνουπίδι με το μαχαίρι.
Τα μεγάλα μπουκέτα από το κουνουπίδι θα τα χρησιμοποιήσουμε ως τα σώματα για τα πρόβατα και από τα μικρότερα θα σχηματίσουμε τα πόδια και το κεφάλι τους.
Αν δεν έχουμε πολλά μεγάλα μπουκέτα μπορούμε να ενώσουμε κάποια μικρότερα με τη βοήθεια οδοντογλυφίδων και να σχηματίσουμε τα μεγαλύτερα.
Με ένα μικρό και κοφτερό μαχαίρι παίρνουμε τα μεγάλα μπουκέτα για να φτιάξουμε το σώμα, και αφαιρούμε όσο το δυνατόν περισσότερο από το “γυμνό” τους μέρος ώστε να αφήσουμε το “σύννεφο” και να μοιάζει με το σώμα του προβάτου.
Με το πάνω μέρος από το κάθε μικρό μπουκέτο (που μοιάζει λίγο σαν σύννεφο) θα φτιάξουμε τα μπούτια και το κεφάλι του προβάτου και η άκρη του που είναι γυμνή θα μοιάζει με το κάτω μέρος των ποδιών και τη μουσούδα τους.
Με το μικρό μαχαίρι καθαρίζουμε καλύτερα τις άκρες ώστε να μοιάζουν με τα ποδαράκια και τη μουσούδα τους.
Στο ένα μπουκετάκι από το οποίο θα σχηματίσουμε το κεφάλι τοποθετούμε και 2 γαρύφαλλα που θα ομοιάζουν με τα μάτια του πρόβατου.
Ενώνουμε τα πόδια και το κεφάλι με το σώμα με τη βοήθεια οδοντογλυφίδων τις

οποίες μπήγουμε στο “σώμα” και στα πόδια του αρνιού μας.
Ανάλογα το μέγεθος, το σχήμα και το πόσο “σφιχτό” είναι το κάθε κουνουπίδι μπορούμε να βγάλουμε ένα ή και περισσότερα τέτοια προβατάκια.
Σερβίρουμε σε μια πιατέλα με το χούμους και από πάνω με τα ψιλοκομμένα φύλλα μαρουλιού.
Για το χούμους

Τοποθετούμε τα φασόλια στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια μαζί με το σκόρδο και χτυπάμε μέχρι να πολτοποιηθούν.
Σταματάμε το πολυμηχάνημα και ρίχνουμε ελαιόλαδο, ταχίνι, κύμινο, πάπρικα, μπούκοβο, ξύσμα και χυμό από 1 λεμόνι, αλάτι, πιπέρι και ξαναχτυπάμε μέχρι να πάρουμε μία ωραία παχύρευστη πάστα. (Αν θέλουμε να κάνουμε το μείγμα πιο αραιό, προσθέτουμε λίγο απο το ζουμί από τα φασόλια)
Για το σερβίρισμα

Σερβίρουμε με ρόκα και τα χούμους.

Πηγή: akispetretzikis.com