

## МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ПРЯНЫМ МАСЛОМ



 30 минут

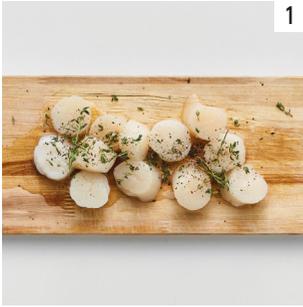
 92 ккал; БЖУ 8/6/5 (на 100 г)

 395 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте морские гребешки, цветную капусту

### **Ингредиенты:**

*морские гребешки, тимьян, цветная капуста с/м, сливочное масло, сливки, чеснок, томаты черри, петрушка, базилик сухой.*



1  
Морские гребешки замариновать в растительном масле и листиках тимьяна. Посолите и поперчите. Оставьте на 7-10 минут.



2  
1/2 часть цветной капусты нарежьте кубиками, остальную капусту залейте водой и варите 5-7 минут.



3  
Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Нарезанную капусту обжаривайте на среднем нагреве 4-5 минут. Добавьте черри, чеснок, нарезанный пятаками, посолите и поперчите. Обжаривайте на среднем нагреве 2 минуты, помешивая.



4  
Слейте воду с вареной капусты, добавьте сливки и 1/3 часть сливочного масла, посолите, поперчите. Прогрейте 3 минуты и взбейте блендером до пюреобразной консистенции.



5  
Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Переложите на сковороду гребешки и обжаривайте по 2 минуты с каждой стороны. Добавьте оставшееся сливочное масло и томите 1-2 минуты на среднем нагреве. Гребешки достаньте и добавьте в сковороду рубленую зелень и базилик.



6  
Готовые гребешки подавайте с пюре, жареной капустой, томатами черри, полив пряным маслом.