



Προβατάκια από κουνουπίδι

30'Χρόνος
Εκτέλεσης**3-4**

Μερίδες

3Βαθμός
Δυσκολίας

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 γαρούφαλλα που θα ομοιάζουν με τα μάτια του προβάτου.
- 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 παχύρρευστη 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.

Tip

Αν θέλετε το κουνουπίδι μπορείτε να το βράσετε για 3-4 λεπτά!

Συστατικά

Για το πρόβατο

- 1 κουνουπίδι, μεγάλο
- 6 στικ γαρίφαλο

Για το χούμους

- 400 γρ. κόκκινα φασόλια, κουσέρβα
- 1 σκ. σκόρδο
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. ταχίνι
- 1/2 κ.γ. κύμινο
- 1 κ.γ. πάπρικα, γλυκιά
- 1/2 κ.γ. μπούκοβο
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- πιπέρι, φρεσκοτριμμένο

Για το σερβίρισμα

- 200 γρ. μαρούλι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

362 Θερμίδες (kcal)	21.0 Λιπαρά (γρ.)	3.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	22.0 Υδατ/κες (γρ.)
18%	30%	16%	8%
5.8 Σάκχαρα (γρ.)	14.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	13.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.04 Αλάτι (γρ.)
6%	28%	52%	1%