



Φτερούγες Κουνουπιδιού Buffalo

ETHERAS FITNESS AND NUTRITION BY MOUSKI

Μερίδες: 3-4 **Ετοιμασία:** 10min **Μαγείρεμα:** 40min **Θερμίδες /ανά μερίδα :** ∞ 70-75 kcal

Συστατικά

- 1/2 μεγάλο κεφάλι κουνουπίδι, κομμένο σε μπουκίτσες
- σπρέι λαδιού ή λαδιού
- 1/4 Φ αλεύρι
- 1/4 κ/κι σκόρδο σε σκόνη
- 3 Κ γάλα επιλογής
- προαιρετικά 1/2 Φ τριμμένη φρυγανιά
- 1/2 Φ σάλτσα Buffalo ή καυτερή σάλτσα
- 1-4 κουταλιές της σούπας αλειμμένο λάδι ή βούτυρο

Διαδικασία

1. Προθερμάνετε το φούρνο στους 220 c. Στρώστε ένα μεγάλο ταψί με αντικολλητικό χαρτί. Ψεκάστε τα μπουκετάκια με σπρέι λαδιού ή ρίξτε λίγο λάδι. Τοποθετήστε είτε σε ένα πολύ μεγάλο μπολ είτε σε μια μεγάλη σακούλα με φερμουάρ. Ανακατεύουμε με το αλεύρι και τη σκόνη σκόρδου μέχρι να επικαλυφθούν ομοιόμορφα. Εάν χρησιμοποιείτε την τριμμένη φρυγανιά για πρόσθετο τραγανό, φιλοκόψτε τα. Προσθέστε το γάλα της επιλογής σας και μετά την τριμμένη φρυγανιά στο κουνουπίδι και ανακατέψτε. Αραδιάζουμε σε μια στρώση στο ταψί. Ψήνουμε στην κεντρική σχάρα για 25 λεπτά. Συνδυάστε το λάδι ή το λιωμένο βούτυρο με τη σάλτσα buffalo (γιατί το λίπος βοηθά τη σάλτσα να κολλήσει στο κουνουπίδι). Βουτάμε το κουνουπίδι στη σάλτσα. Ψήστε άλλα 15 λεπτά. Μετά από αυτό το διάστημα, μου αρέσει να ψήνω μέχρι και 5 λεπτά, προσέχοντας να μην καεί. Σερβίρετε.

