

## **Μπρόκολο on toast με σως γιαουρτιού και σπιτικό μείγμα μπαχαρικών**

**Μερίδες:** 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 10-12 λεπτά

### **Υλικά για μπρόκολο:**

- 1 μικρό μπρόκολο
- 2 κ.σ. μείγμα μπαχαρικών
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### **Υλικά για μείγμα μπαχαρικών :**

- 1 κ.σ. ξερό θυμάρι ή ρίγανη
- 1 κ.σ. κύμινο
- 1 κ.σ. ξερό κόλιανδρο
- 1 κ.σ. καβουρδισμένο σουσάμι
- ξύσμα από 1 λεμόνι (ακέρωτο)
- ¼ κ.γλ. καυτερό ή γλυκό μπούκοβο (προαιρετικό)
- ½ κ.γλ. αλάτι

### **Υλικά για τη σως γιαουρτιού :**

- 4 κ.σ. φυτικό γιαούρτι καρύδας ή σόγιας
- [4 κάψουλες TERRANOVA Beauty Complex Skin Hair Nails](#)
- 1 ½ κ.σ. ταχίνι
- ξύσμα από 1 λεμόνι
- χυμό από ½ λεμόνι
- αλατοπίπερο

### **Υλικά για σερβίρισμα :**

- προζυμένιο ψωμί
- αμύγδαλα ή ηλιόσποροι, ψημένα και κοπανισμένα

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ:**

1) Καθαρίζουμε και κόβουμε τις φλορέτες του μπρόκολου κρατώντας αρκετό κοτσάνι. Γεμίζουμε μια κατσαρόλα νερό, αλατίζουμε και βάζουμε τις φλορέτες να βράσουν για 2 λεπτά, δεν θέλουμε να παραβράσουν απλά να μαλακώσουν ελαφρώς και να κρατήσουν

το χρώμα τους. Τις σουρώνουμε και τις ξεπλένουμε με κρύο νερό για να σταματήσει ο βρασμός τους.

2) Ετοιμάζουμε το μείγμα μπαχαρικών. Σε ένα μπολ ή γουδί προσθέτουμε το θυμάρι, το κύμινο, το κόλιανδρο, το σουσάμι, το ξύσμα λεμονιού, το μπούκοβο και τέλος το αλάτι. Ανακατεύουμε πολύ καλά το μείγμα πιέζοντας ελαφρώς.

3) Βάζουμε ένα τηγάνι ή ένα σαροτήγανο να κάψει καλά, το περιχύνουμε με λίγο ελαιόλαδο και βάζουμε τις φλορέτες να ψηθούν για 2-3 λεπτά από όλες τις πλευρές μέχρι να πάρουν χρώμα. Τέλος πασπαλίζουμε με μια 2 κ.σ. από το μείγμα μπαχαρικών και σβήνουμε με λίγο χυμό λεμόνι.

4) Στη συνέχεια φτιάχνουμε τη σως γιαουρτιού. Σε ένα μπολ βάζουμε το γιαούρτι, το ταχίνι, το περιεχόμενο από τις [κάψουλες TERRANOVA Beauty Complex Skin Hair Nails](#), το ξύσμα και το χυμό λεμονιού και αλατοπιπερώνουμε, ανακατεύουμε καλά και δοκιμάζουμε αν χρειάζεται διόρθωση στο αλάτι.

5) Αν θέλουμε στο ίδιο τηγάνι που ψήσαμε τα μπρόκολα, βάζουμε τις φέτες ψωμιού και τις ψήνουμε μέχρι να πάρουν χρώμα και να γίνουν λίγο τραγανές.

6) Σερβίρουμε βάζοντας μία φέτα ψωμί, τη σως γιαουρτιού, τα μπρόκολα και λίγα αμύγδαλα ή ηλιόσπορους.