



Τραγανές μπουκιές κουνουπιδιού χωρίς τηγάνισμα

Μερίδες: 4 μερίδες **Χρόνος προετοιμασίας:** 10-15 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 10-12 λεπτά

Υλικά:

1 μεσαίο κουνουπίδι, περίπου 800-900 γρ.

Υλικά για τον χυλό:

125 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1 κ.γλ. καπνιστή πάπρικα

½ κ.λγ. κουρκουμάς

200 ml νερό

αλάτι

Υλικά για το πανάρισμα:

150 γρ. νιφάδες καλαμποκιού, θρυμματισμένα

30 γρ. τριμμένη φρυγανιά

1 ½ κ.σ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

2 κ.σ. σουσάμι, ωμό

1 ½ κ.γλ. καπνιστή πάπρικα

½ κ.γλ. [Italian mix](#) ή ½ κ.γλ. ξερό θυμάρι ή ξερή ρίγανη

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

- 1) Πλένουμε και στεγνώνουμε καλά το κουνουπίδι. Κόβουμε μικρές φλορέτες.
- 2) Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά για τον χυλό και ανακατεύουμε πολύ καλά με ένα σύρμα μέχρι να ομογενοποιηθούν. Προσθέτουμε τις φλορέτες του κουνουπιδιού και ανακατεύουμε απαλά μέχρι να καλυφθούν τελείως.
- 3) Σε ένα ταψί ή ένα μεγάλο πιάτο ανακατεύουμε τα υλικά του παναρίσματος και περνάμε μία, μία τις φλορέτες μέχρι να καλυφθούν τελείως.

- 4) Μεταφέρουμε το παναρισμένο κουνουπίδι τα μεταφέρουμε στο καλάθι της [Φριτέζας αέρος MULTIPLA 8L BBQ MS-204](#) και ψήνουμε στο πρόγραμμα Air Crisp στους 205°C για 10-12 λεπτά γυρνώντας τα στα μισά του χρόνου, μέχρι να γίνουν τραγανά.