



القرنبيط المحمص

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 45 دقيقة

الأدوات:

لوح تقطيع
صينية خبز مسطحة

أدوات الطهي:

سكين
ماسك طعام
أكواب مدرجة وملاعق للمعايرة

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق
رأس كبير من القرنبيط
ملعقتان كبيرتان ونصف من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
نصف كوب من فئات الخبز
ربع ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
2 فص ثوم مفروم، أو ملعقتان صغيرتان مسحوق ثوم

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. سخن الفرن أولاً إلى 425 درجة.
3. رش صينية الخبز المسطحة ببخاخ مانع للالتصاق.
4. كُدس قطع القرنيبيط في وسط صينية الخبز المحضرة ورشها بالزيت. انثر فوقها البقسماط والفلفل الأسود ومسحوق الثوم والملح (في حالة استخدامه). حرّكها بيديك أو باستخدام ماسك الطعام حتى تمتزج.
5. وزّع قطع القرنيبيط في طبقة متساوية على صينية الخبز المسطحة.
6. تُخبز لمدة 15 دقيقة وتُحرّك ثم تُخبز لمدة 20 دقيقة إضافية أو حتى يبدأ القرنيبيط في أن يصبح محمراً.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 300 ملجم	إجمالي الدهون 10 جم	السعرات الحرارية 170
	البروتين 5 جم	إجمالي الكربوهيدرات 19 جم