



القرنبيط المحمص

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

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. كدّس قطع القرنبيط 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. ورّع قطع القرنبيط في طبقة متساوية على صينية الخبز المسطحة.
6. تُخبز لمدة 15 دقيقة وتُحرّك ثم تُخبز لمدة 20 دقيقة إضافية أو حتى يبدأ القرنبيط في أن يصبح محمّراً.

الأدوات:

لوح تقطيع
صينية خبز مسطحة

أدوات الطهي:

سكين
ماسك طعام
أكواب مدرّجة 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

معلومات تغذوية:

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