



الخضروات المحمصة

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 35 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. سخن الفرن أولاً إلى 425 درجة.
3. بطن صينية خبز مسطحة برقائق الألومنيوم أو بورق البرشمان. كدس الخضروات في وسط صينية الخبز المسطحة. رشها بالزيت واخل البلمسيك، في حالة استخدامه. انثر عليها الثوم والملح والفلفل والريحان، في حالة استخدامه.
4. حرّكها بيديك أو باستخدام ماسك الطعام حتى تغطي الخضروات بمزيج الزيت. وزع الخضروات بطبقة واحدة على الصينية.
5. تُشوى الخضروات لمدة 20-30 دقيقة أو حتى تصبح طرية.

الأدوات:

لوح تقطيع
صينية خبز مسطحة
رقائق ألومنيوم أو ورق برشمان

أدوات الطهي:

سكين
ملعق معايرة

المكونات

حبتان متوسطتا الحجم من القرع (كوسا أو قرع أصفر)،
مُقطعتان إلى أنصاف
حبة فلفل رومي أحمر أو أخضر مُقطّعة إلى شرائح بحجم
نصف بوصة
بصلة واحدة مُقطّعة إلى شرائح بحجم نصف بوصة
2 فص ثوم مفروم، أو ملعقتان صغيرتان مسحوق ثوم
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
نصف ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
نصف ملعقة صغيرة من الريحان المجفف (اختياري)
ملعقة كبيرة من خل البلمسيك (اختياري)

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 100
إجمالي الدهون 7 جم
الصوديوم 300 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 8 جم
البروتين 2 جرام