



ودجز الكرنب المقرمشة

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 35 دقيقة

الأدوات: صينية خبز مسطحة، رقائق ألومنيوم، بولة صغيرة
أدوات الطهي: سكين كبير، شوكة للخفق، ملقط أو ملعقة مسطحة، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- 1 رأس كرنب أخضر
- 4/1 كوب زيت زيتون أو زيت نباتي
- 4 فصوص ثوم مفرومة أو 4 ملاعق صغيرة مسحوق ثوم
- 4/3 ملعقة صغيرة بابريكا
- 1 2/1 ملعقة صغيرة مسحوق بصل
- 2/1 ملعقة صغيرة رقائق فلفل أحمر أو فليفلة حريفة (اختياري)
- 1 8/1 ملعقة صغيرة ملح
- 2/1 كوب جبن بارميزان مبشور
- 2 2/1 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون (حوالي ليمونة واحدة) (اختياري)

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. سخن الفرن مسبقاً إلى درجة حرارة 400 درجة. افرد رقائق الألومنيوم في صينية الخبز المسطحة.
3. تخلص من ساق رأس الكرنب. قطع رأس الكرنب إلى نصفين. اقطع كل من النصفين إلى 4 قطع متساوية لتكوّن إجمالي 8 قطع.
4. في بولة صغيرة، اخفق الزيت مع الثوم، والبابريكا، ومسحوق البصل، ورقائق الفلفل الأحمر/الفليفلة الحريفة (إذا كنت تستخدمها)، والجبن البارميزان. ضَع ودجز الكرنب في صينية خبز مسطحة وضع خليط الجبن البارميزان بالملعقة على جميع جوانب الودجز.
5. اشوي الودجز لمدة 20 دقيقة ثم اقلبها. اشويها لمدة 10 إلى 15 دقيقة أخرى أو حتى يتحول لون الأطراف إلى بني ذهبي. بعد ذلك رُش الودجز بعصير الليمون (إذا كنت تستخدمه) قبل تناولها.

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 130 إجمالي الدهون 9 جم الصوديوم 180 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 11 جم البروتين 4 جم