



## قرنبيط مهروس

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 30 دقيقة في حالة سلق القرنبيط؛ 50 دقيقة في حالة تبخير القرنبيط

### التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. املا مقدار نصف وعاء كبير بالماء واتركه يغلي على النار. اسلق أو بخر القرنبيط حتى يصبح طرياً عند ثقبه بالشوكة. **في حالة السلق:** أضف القرنبيط الطازج أو المجمد مباشرة إلى الماء المغلي. يستغرق سلق القرنبيط الطازج حوالي 13 دقيقة حتى يصبح طرياً عند ثقبه بسهولة باستخدام الشوكة. اتبع الإرشادات على العبوة في حالة استخدام القرنبيط المجمد. **في حالة التبخير:** أدخل صينية التبخير في وعاء فوق خط مستوى الماء وأضف القرنبيط الطازج أو المجمد إلى صينية التبخير. يستغرق تبخير القرنبيط الطازج حوالي 30 دقيقة حتى يصبح طرياً ويُثقب بسهولة باستخدام الشوكة. اتبع الإرشادات على العبوة في حالة استخدام القرنبيط المجمد.
3. أثناء طهي القرنبيط، سخن الزيت في مقلاة صغيرة على نار هادئة. أضف الثوم وقلبه حتى يصبح طرياً، لمدة دقيقتين تقريباً. ارفع المقلاة من على النار.
4. صفي القرنبيط باستخدام مصفاة واتركه يرتاح لعدة دقائق، وهزه بلطف للتخلص من أكبر قدر ممكن من الماء.
5. في بولة كبيرة، أضف القرنبيط والثوم وجبن البارميزان، والجبنة الكريمية والملح والفلفل الأسود. اهرسه بهراسة البطاطس أو الشوكة حتى تصل إلى القوام المطلوب. رش عليه طبقات التزيين الاختيارية.

### الأدوات:

- قدر كبير
- مصفاة أو شبكة تصفية
- ملعقة معيارية
- مقلاة صغيرة
- بولة كبيرة

### أدوات الطهي:

- ملعقة مسطحة
- هراسة بطاطس أو شوكة

### المكونات

- رأس من القرنبيط، يُقطع إلى قطع بحجم لقيمات أو كيسان بوزن 12 أونصة من القرنبيط المجمد
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
- 3 فصوص مفرومة من الثوم أو ملعقة كبيرة من مسحوق الثوم
- ربع كوب جبن البارميزان المبشور
- ملعقتان كبيرتان من جبنة الكريمة قليلة الدسم
- نصف ملعقة صغيرة من الملح (اختياري)
- ثمن ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- طبقات تزيين اختيارية:** بقونس مقطّع أو أعشاب طازجة أو رشة من البابريكا

### معلومات تغذوية:

- السرعات الحرارية 120
- إجمالي الدهون 7 جم
- الصوديوم 500 ملجم
- إجمالي الكربوهيدرات 12 جم
- البروتين 6 جرام