



كروكيت القرنبيط المحمص

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 35 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 400 درجة. رش صينية الخبز ببخاخ مانع للالتصاق أو قم بتبطينها بورق البرشمان أو رقائق الألومنيوم.
3. ابشر القرنبيط في بولة كبيرة باستخدام الثقوب الكبيرة في المبشرة متعددة الجوانب.
4. يُضاف البيض والدقيق والجبن والفلفل إلى القرنبيط، ويُمزج الخليط جيداً.
5. شكّل حوالي 20 كرة أو قرص من خليط القرنبيط. وزعها بالتساوي على صينية الخبز المسطحة المُجهّزة.
6. تُخبز لمدة 20 دقيقة.

الأدوات:

صينية خبز مسطحة
رقائق الألومنيوم أو ورق برشمان (اختياري)
مبشرة متعددة الجوانب
بولة كبيرة

أدوات الطهي:

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق (في حالة استخدامه)
كوبان من القرنبيط (حوالي نصف رأس متوسط الحجم)
بيضة
3 ملاعق كبيرة من الدقيق
ربع كوب من جبنة الشيدر المبشورة
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 80
إجمالي الدهون 4 جم
الصوديوم 80 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 8 جم
البروتين 5 جرام