



براعم الملفوف المحمصه بخل البلسميك

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 35 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 450 درجة. ضع ورقة ألومنيوم في صينية الخبز المسطحة ذات الحواف البارزة وضعها جانباً.
3. اغسل براعم الملفوف واقطع أطراف كلٍ منها بقص جزء صغير من نهايتها وتخلص من أية أوراق بنية اللون؛ واقطع كل برعم إلى نصفين طولياً. إذا كانت البراعم صغيرةً للغاية، اتركها كاملة. إذا كانت البراعم كبيرة، قطعها إلى أرباع.
4. في بولة كبيرة، اخفق 3 ملاعق كبيرة من صلصة خل البلسميك مع الزيت والثوم والملح والفلفل. أضف براعم الملفوف إلى البولة وقبها بلطف حتى تُغطى بالمزيج. انقل براعم الملفوف إلى صينية الخبز المسطحة المُحضرة ووزعها في طبقة واحدة.
5. تُطهى لمدة 10 دقائق، مع تحريك وقلب براعم الملفوف. تُخبز لمدة 10 إلى 15 دقيقة إضافية حتى يصبح الوجه الخارجي لبراعم الملفوف مقرمشاً ويصبح داخلها طرياً. رشها بملعقة خل البلسميك الكبيرة المتبقية وانثر فوقها التوت البري المجفف؛ وحركها برفق حتى تمتزج. يُقدّم مباشرةً.

الأدوات: صينية خبز مسطحة، رقائق ألومنيوم، بولة كبيرة
أدوات الطهي: سكين، شوكة أو مضرب خفق، ماسك طعام،
ملعقة، أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

رطلان من براعم الملفوف
4 ملاعق كبيرة من صلصة خل البلسميك، على مراحل
3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
3 فصوص مهروسة من الثوم أو 3 ملاعق صغيرة من
مسحوق الثوم
ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
ثلث كوب توت بري مجفف قليل السكر

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 190
إجمالي الدهون 11 جم
الصوديوم 520 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 22 جم
البروتين 5 جرام