

أفضل طريقة لتحضير وطهي الخرشوف

قد يبدو الخرشوف وكأنه من الخضروات الغريبة والمعقدة إذا لم تطبخها من قبل. لكن لا تتلبك! فهي سهلة التحضير. لا تستغرق عملية الشطف والتشذيب وتبيل الخرشوف أكثر من 10 دقائق.

للحصول على النكهة القصوى ، جرب طريقة التحميص.

هناك طرق متعددة لإعداد وطهي الخرشوف: يمكن غليه ، قليه ، وطحنه على البخار ، وهذه كلها تحضيرات لذيذة بطريقتها الخاصة. ومع ذلك ، فإن التحميص هو من الطرق الأفضل. إذا كان الجو لطيفًا في الخارج ، فأنا أؤيد تمامًا شوي الخرشوف - مما يضيف دخانًا لا يقاوم لهذه الخضروات اللذيذة بالفعل.

طريقتنا المفضلة لتحميص الخرشوف هي استخدام الثوم وعصير الليمون والزبدة المركبة والملح. هذه هي أربعة مكونات بسيطة لا بد ان تجدها بالفعل في المنزل. معا ، فإنها تشكل ملامح نكهة مشرقة ، غنية ، ومعقدة.

الخطوة رقم 1: الشطف

(قبل البدء في تحضير الخرشوف ، تأكد من تسخين الفرن مسبقًا على 425 درجة فهرنهايتية ، لذا تكون درجة الحرارة المناسبة عندما تكون جاهزًا للشوي!)

اشطف الخرشوف جيدا ، لإزالة الأوساخ أو الغبار من الأوراق. ثم جفف الخرشوف بمنشفة ورقية.



الخطوة رقم 2: التقليم

إن جذع الخرشوف صعب وغير صالح للأكل ، لذا يتم تقليمه حوالي $\frac{1}{2}$ بوصة من جذع القاع الخرشوف. فقط تأكد من عدم تقليم كل حبة عاليًا جدًا أو أنك سوف تخاطر بفقدان بعض من القلب. ازل بوصة من الجزء العلوي من الخرشوف لإزالة الحواف الحادة للأوراق. وسوف يعطي أيضا الخضار نظرة نظيفة.

هذه خطوة اختيارية: استخدم مقصات المطبخ لقص أطراف الأوراق من الخرشوف. بعد طهي الخرشوف ، سوف تنضج الأوراق ، لذلك سيكون من السهل تقشيرها من المركز. ومع ذلك ، فإن تقليم الأوراق سيعطي خرشوفك مظهرًا على طراز المطعم ويجعل التقشير أكثر سهولة.

استخدم يديك واسحب الخرشوف لفك الأوراق من المركز. فتح الخرشوف سيسمح للزبد وعصير الليمون والتوابل باختراق الأوراق. كلما فتحت الخرشوف ، كلما ازدادت النكهة.

الخطوة رقم 3: قطع المركز الشائك

استخدم سكينًا صغيرًا حادًا لقطع الوسط الشائك من الخرشوف - وهذا يشمل الأوراق الأرجوانية. يعتبر مركز الخرشوف حادًا جدًا ، لذا تأكد من إزالة هذه الأوراق الحادة تمامًا.



الخطوة رقم 4: تبلة بالثوم والليمون والزبدة

عبر الخرشوف على وجهه على طبق من ورق مبطن بورق معدني. ثم ضع فص ثوم كبير في وسط كل نصف. يجب أن يتناسب الثوم تمامًا مع البقعة التي كانت تستخدم فيها الأوراق الشائكة.

اضغط نصف ليمونة على الخرشوف ، ثم افرك الليمون على سطح الخرشوف.

رش الخرشوف مع الزبدة الذائبة. يمكنك شراء الزبدة المركبة أو صنع زبدتك الخاصة. (إذا لم يكن لديك أي شيء في متناول اليد ، فهذا أمر جيد - فالزبدة العادية ستفعل ذلك أيضًا.)

قم بإدارة الخرشوف ، ثم اتبع نفس الخطوات القليلة مع النصفين الخارجيين (افرك الليمون ، والزبدة ، وملح البحر).



الخطوة رقم 5 تحميص الخرشوف

اترك نصفي الخرشوف وجهها إلى أسفل وقم بتغطيتها في الرقاقة. إن التفاف الخرشوف في رقائق الألومنيوم سيمنعها من الاحتراق في الخارج خلال فترة التحميص لفترات طويلة.

اشوي الخرشوف في الفرن على 425 درجة فهرنهايت لمدة 35-40 دقيقة. عندما يحين الوقت ، اقلب الخرشوف مرة أخرى لتكشف عن لونها الذهبي

العميق.

استمتع بخلطات الخرشوف الذهبية المحمصة في عصير الليمون الطازج وغطس بالزبدة. قد تفكر أيضًا في التخلص من قلب الخرشوف واستخدامه في الوصفة ، إذا كنت ترغب في ذلك ، أو مجرد الاستمتاع به ، لأنه لذيذ!