البروكلي المحمص المقرمش مع صلصة الطحينة

مكونات

1 رأس كبير من البروكلي مع ساق

3 ملاعق طعام زيت الزيتون البكر الممتاز

2 ملعقة صغيرة. الملح كوشير

2 ليمون

1 فص ثوم

5 ملاعق كبيرة طحينة

2 ملعقة كبيرة. بذور السمسم الخام

المعدات:

ملاعق القياس

أكواب قياس

سكين الشيف

قطع المجلس

ريميد ورقة الخبز

الحمضيات عصارة

وعاء صغير

Microplane

مقشة

مقلاة صغيرة

طبق كبير

خطوات

- سخن الفرن إلى 425 درجة. (حرارة أعلى = المزيد من الكراميل ، بسرعة أكبر). إزالة القاع 2 "من الجذع القاسي من 1 رأس البروكلي مع سكين الشيف ؛ تجاهل. قطع البروكلي بالعرض ، بدءا من نهاية الساق (نعم ، يمكنك أن تآكل معظم الجذع!) إلى "شرائح". عندما تصل إلى التاج ، ابطئ عملية التقطيع حتى تتمكن من دفع الزهيرات إلى الجانب عندما تبدأ في السقوط مع كل شريحة. تريد أن يكون لديك الكثير من الزهور. بغض النظر عن أنواع الخضار التي تحمصها ، فأنت تريد أن تقطعها إلى أجزاء متساوية الحجم تقريبًا حتى تطبخ بنفس معدل.
- نقل القرنبيط إلى ورقة الخبز انعقدت. (إذا لم يكن لديك صفيحة ألومنيوم نصف مصنعة مناسبة للخدمة الشاقة ، فهذا تذكير بأن تستثمر في واحد في أسرع وقت ممكن). رذاذ مع 2 ملعقة كبيرة. النفط . الموسم مع 1 ملعقة صغيرة. الملح وإرم على معطف. إذا كنت مهتمًا بإضافة أية توابل – فكر في مسحوق الكاري ، ورقائق الشيل ، وبذور الشمر – فهذا هو الوقت المناسب للقيام بذلك.
- ترتيب القرنبيط على المقلاة في طبقة واحدة ، حتى لا تتداخل قطعة من التداخل (وهذا يضمن القرنبيط مشوي بشكل صحيحٍ ، وليس فقط البخار). يُشوى حتى يصبح لونه بنياً لطيفاً ، ومتفحماً في بقع ، ومقرمش مع تصميم داخلي أخضر مشرق ، 8-10 دقائق.
- في هذه الأثناء ، اصنع صلصة الطحينة الخاصة بك. قطع 1 الليمون في النصف. باستخدام عصارة الحمضيات (أو يديك) ، عصير الليمون (السمك من أي بذور) في وعاء صغير. قطع 1 الليمون المتبقي في أسافين ؛ وضعت جانبا للخدمة. قشر 1 فص ثوم واستخدم Microplane لزرعها في وعاء مع عصير الليمون. (نحن عشاق كبيرة من الثوم المبشور هنا ، خاصة عندما يتعلق الأمر بالضمادات والصلصات. إنه جحيم أسهل بكثير من محاولة الحصول على غرامة ، حتى اللحم المفروم بسكين ، وليس هناك خطر من العض في قطعة من الثوم الخام في وقت لاحق.
- أضف 5 ملعقة كبيرة. طحينة ، 1 ملعقة طعام زيت زيتون ، 1

ملعقة صغيرة. الملح ، و ¼ كوب الماء الساخن وخفقت حتى تصبح ناعمة. أعطها مذاقاً : يجب أن تكون متوازنة ثراء الطحينة والنعناع من الليمون متوازنة بشكل جيد ، لذلك قم بالتكيّف مع أكثر من ذلك إذا لزم الأمر ، ولا تخف من إضافة المزيد من الملح إذا لم تفلت الصلصة.

- إرم بلطف قرنبيط من خلال إعطاء عموم هزة (أو استخدام ملعقة). استمر في الشواء حتى يحمر في البقع والعطاء ، لمدة 5-8 دقائق. كما هو الحال مع جميع وصفات، ومقدار الوقت الذي يستغرقه ستكون لدينا الكثير لتفعله مع المعدات التي تستخدمها، تريد أن البروكلي لديها الكثير من اللون على ذلك، لذلك لا تخافوا للحفاظ على تحميص حتى اذهب هناك.
- سخن مقلاة صغيرة على الوسط. توست 2 ملعقة كبيرة. بذور السمسم ، قذف بشكل متكرر ، حتى الذهبي الفاتح وعطرية قليلا ، حوالي 2 دقيقة. لا تمشي. ستحرق البذور بسرعة! لتهدأ. (و FWIW ، هذه الوصفة ستظل جيدة إذا تخطيت بذور السمسم – ولكن إذا كنت ستستخدمها ، تأكد من خبزها ، مما سيجعلها أكثر ملاءمة.
- نقل القرنبيط إلى طبق ورذاذ مع صلصة الطحينة. قمة مع بذور السمسم وأوتاد الليمون محفوظة للضغط أكثر. واحدة من الأشياء الرائعة حول الخضروات المشوية هي أنها درجة حرارة الغرفة اللذيذة كما هي ساخنة ، لذا لا تشدد إذا لم تكن بقية العشاء جاهزة بعد.