

اليك أفضل وصفة من القرنبيط مع الصلصة الخضراء !

قد نظر إلى القرنبيط لفترة طويلة باستخفاف على أنها من الخضروات التي توضع في وجبات العشاء المدرسية ، والتي يفرط في غليانها فتصبح ذات طعم هشّ وشكل مهروس. لقد ولت تلك الأيام منذ فترة طويلة الآن. لقد شهد القرنبيط شيئاً من الانتعاش في السنوات الأخيرة وأصبح محبوباً لدى العديد من الطهاة المشهورين. إن استخدام القرنبيط كغذاء منخفض الكربوهيدرات قد جعله يرتقي إلى حالة الغذاء الفائق تقريباً كأنه بديل كبير للبطاطا أو للأرز.

هنا يقلل القرنبيط ، مع الفلفل الحلو ، ويقدم مع الصلصة اللذيذة. القرنبيط المقلبي يشكل طبق إفتتاحي رائع ، فاتح شهية صغير إلى وجبة أكثر جوهرية ، ومع السالسا فيردي ، الطبق الرئيسي نباتي مثالى.

هذه الوصفة اللذيذة تأتي من أحد كبار كتاب الغذاء في بريطانيا ، نايجل سلاتر. اتخاذ نايجل واحدة من الخضروات المفضلة في بريطانيا وحولها إلى شيء خاص إضا في.

المكونات:

للقرنبيط

1 قرنبيط متوسطة



للمصلصة الخضراء

1/2 كوب من أوراق الباقدونس

6 أجزاء من النعناع

1/2 كوب أوراق ريحان

2 فصوص ثوم (مطحون)

1 ملعقة طعام خردل ديجون

ملعقتان كبيرتان من الكبر (شفاف)

6 ملعقة طعام زيت زيتون

ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون

ملح للتذوق

فلفل أسود مطحون (حسب الرغبة)

لقليل القرنبيط

زيت لقليل

3 ملاعق طعام من الدقيق

ملح للتذوق

1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو

طريقة التحضير:

ملاحظة: في حين أن هناك عدة خطوات لهذه الوصفة ، يتم تقسيم طبق القرنبيط المقلبي هذا إلى فئات قابلة للتطبيق لمساعدتك على التخطيط بشكل أفضل لقليل.

1. إعداد القرنبيط

2. جمع المكونات.

3. قطع الأوراق الخضراء.

4. كسر القرنبيط إلى زهيرات ، ولكن ليست صغيرة جدا.

5. إسقاط الزهور في الماء المغلي المملح لبضع دقائق ، وليس

أكثـرـ. يجب أن تكون الزهـيرـاتـ ثـابـتـةـ وـلاـ يـجـبـ انـ تـطـهـيـ بـشـكـلـ مـفـرـطـ.

6. تـصـفـىـ جـيـداـ وـتـجـفـ معـ وـرـقـ المـطـبـخـ.

7. حـضـرـ الـصـلـصـهـ الـاـخـضـرـ

8. اـجـمـعـ الـمـكـوـنـاتـ.

9. لـصـنـعـ الـصـلـصـةـ ،ـ اـبـدـأـ بـتـقـطـيـعـ الـأـعـشـابـ بـدـقـةـ ،ـ وـلـكـ لـيـسـ بـالـقـدـرـ الـذـيـ تـبـدـوـ عـلـيـهـ كـأـورـاقـ الشـايـ.

10. اـضـفـهـاـ إـلـىـ الـثـومـ وـالـخـرـدـلـ وـنـبـاتـ الـكـبـرـ.

11. صـبـ زـيـتـ الـزـيـتونـ فـيـ الـأـعـشـابـ بـبـطـءـ شـدـيدـ ،ـ وـاـخـلـطـهـاـ باـسـتـمـرـارـ مـعـ شـوـكـةـ.

12. يـُضـافـ عـصـيرـ الـلـيـمـونـ مـعـ الـمـلـحـ الـبـحـرـيـ وـالـفـلـفـلـ الـأـسـوـدـ.ـ كـنـ كـرـيـماـ مـعـ التـوـابـلـ ،ـ وـتـذـوقـ بـيـنـ الـحـينـ وـالـأـخـرـ.ـ يـجـبـ أـنـ تـكـوـنـ الـصـلـصـةـ شـهـيـةـ وـتـحـتـويـ عـلـىـ طـعـمـ لـاذـعـ صـغـيرـ.

13. اـقـلـيـ الـقـرـنـبـيطـ

14. اـجـمـعـ الـمـكـوـنـاتـ.

15. سـخـنـ الـزـيـتـ فـيـ مـقـلـةـ عـمـيقـةـ.

16. إـرـمـ الـقـرـنـبـيطـ مـعـ الدـقـيقـ ،ـ قـلـيلـ مـنـ الـمـلـحـ ،ـ وـالـفـلـفـلـ الـحـلوـ.

17. عـنـدـمـاـ يـتـمـ طـلـاءـ الـقـرـنـبـيطـ ،ـ تـقـلـىـ فـيـ الـزـيـتـ الـحـارـ حـتـىـ يـصـبـ هـشـ -ـ مـسـأـلـةـ 3ـ أـوـ 4ـ دـقـائقـ.

18. صـفـيـهـ عـلـىـ وـرـقـ المـطـبـخـ.

19. قـدـمـ الـطـبـقـ مـعـ الـصـلـصـةـ.

استمتع !

نصائح

1. هـذـهـ الـوـصـفـةـ تـكـفـيـ لـشـخـصـيـنـ كـطـبـقـ رـئـيـسيـ أـوـ ماـ يـكـفـيـ لـأـرـبـعـةـ كـطـبـقـ جـانـبـيـ.ـ ضـعـ ذـلـكـ فـيـ اـعـتـارـكـ عـنـدـ التـحـضـيرـ.

2. إـذـاـ كـنـتـ بـحـاجـةـ لـلـمـزـيدـ لـتـقـديـمـهـ إـلـىـ عـدـدـ مـنـ الـأـشـخـاصـ فـصـاعـفـ كـمـيـّـةـ الـمـكـوـنـاتـ.

3. صـيـغـ وـصـفـةـ:ـ هـذـهـ الـوـصـفـةـ هـيـ مـثـالـيـةـ بـقـدـرـ مـاـ يـمـكـنـ أـنـ تـكـوـنـ ،ـ وـسـتـصـبـحـ قـرـيـبـاـ مـفـضـلـةـ عـائـلـيـةـ ،ـ لـذـاـ قـدـ تـرـغـبـ فـيـ تـعـدـيلـهـاـ مـرـةـ تـلـوـ الـأـخـرـىـ.

4. أـطـفـئـ الـأـعـشـابـ حـسـبـ الـذـوقـ عـلـىـ الرـغـمـ مـنـ ذـلـكـ ،ـ مـنـ الـأـفـضـلـ دـائـمـاـ الـاحـفـاظـ بـبعـضـ الـرـيـحـانـ هـنـاكـ.ـ الـبـقـدـوـنـسـ وـرـقـةـ مـسـطـحـةـ يـجـعـلـ صـلـصـةـ جـيـدةـ.

5. أـضـفـ الـقـلـيلـ مـنـ مـسـحـوقـ الـكـارـيـ بـدـلـاـ مـنـ الـبـاـبـريـكاـ أـوـ التـوـابـلـ الـأـخـرـىـ ،ـ كـمـاـ تـفـضـلـ.