براعم بروكسل مشوية

المكوّنات:

1 رطل من براعم بروكسل ، مقطعة إلى النصف

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز

1/4 ج. من الخل البلسمي

1 ملعقة كبيرة منعسل

1 ملعقة كبيرة من الخردل المحبب

2 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر

الملح

1/2 ج. جبن بارميزان مبشور طازج، للتزيين

طريقة التحضير:

حمي الشواية على حرارة عالية.

في وعاء كبير، قم بخلط براعم البروكسل، وزيت الزيتون، والخل، والعسل، والخردل، وفضلات الفلفل الأحمر، وتوابل الملح.

شك براعم البروكسل على أسياخ. اشوها على الشواية بشكل متكرر حتى تنضج البراعم وتُطهى خلال حوالي 10 دقائق. أضف اليها جبن البارميزان وقدمها على شكل المقبلات.