

اليك أفضل وصفة من القرنبيط مع الصلصة الخضراء!

قد نظر إلى القرنبيط لفترة طويلة باستخفاف على انها 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 يقلق القرنبيط ، مع الفلفل الحلو ، ويقدم مع الصلصة اللذيذة. القرنبيط المقلي يشكل طبق إفتاحي رائع ، فاتح شهية صغير إلى وجبة أكثر جوهريّة ، ومع السالسا فيردي ، الطبق الرئيسي نباتي مثالية .

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

المكوّنات:

للقرنبيط

1 قرنبيط متوسطة



للصلصة الخضراء

1/2 كوب من أوراق البقدونس

6 أجذاع من النعناع

1/2 كوب أوراق ريحان

2 فصوص ثوم (مطحون)

1 ملعقة طعام خردل ديجون

ملعقتان كبيرتان من الكبر (شطف)

6 ملعقة طعام زيت زيتون

ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون

ملح للتذوق

فلفل أسود مطحون (حسب الرغبة)

لقلي القرنبيط

زيت للقلي

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 المقلي هذا إلى فئات قابلة للتطبيق لمساعدتك على التخطيط بشكل أفضل للقلي.

1. إعداد القرنبيط
2. اجمع المكونات.
3. قطع الأوراق الخضراء.
4. كسر القرنبيط إلى زهيرات ، ولكن ليست صغيرة جدا.
5. إسقاط الزهور في الماء المغلي المملح لبضع دقائق ، وليس أكثر. يجب أن تكون الزهيرات ثابتة ولا يجب ان تطهى بشكل مفرط.
6. تصفى جيدا وتجفف مع ورق المطبخ.
7. حضّر الصلصة الاخضر
8. اجمع المكونات.
9. لصنع الصلصة ، ابدأ بتقطيع الأعشاب بدقة ، ولكن ليس بالقدر الذي تبدو عليه كأوراق الشاي.
10. اضعها الى الثوم والخردل ونبات الكبر.
11. صب زيت الزيتون في الأعشاب ببطء شديد ، واخلطها باستمرار مع شوكة .

12. يُضاف عصير الليمون مع الملح البحري والفلفل الأسود. كن كريما مع التوابل ، وتذوق بين الحين والآخر. يجب أن تكون الصلصة شهية وتحتوي على طعم لاذع صغير.
13. اقلي القرنبيط
14. اجمع المكونات.
15. سخّن الزيت في مقلاة عميقة.
16. إرم القرنبيط مع الدقيق ، قليل من الملح ، والفلفل الحلو.
17. عندما يتم طلاء القرنبيط ، تقلّى في الزيت الحار حتى يصبح هش - مسألة 3 أو 4 دقائق.
18. صفيه على ورق المطبخ.
19. قدم الطبق مع الصلصة.

استمتع!

نصائح

1. هذه الوصفة تكفي لشخصين كطبق رئيسي أو ما يكفي لأربعة كطبق جانبي. ضع ذلك في اعتبارك عند التحضير.
2. إذا كنت بحاجة للمزيد لتقديمه الى عدد من الأشخاص فضاعف كمية المكونات.
3. صيغ وصفة: هذه الوصفة هي مثالية بقدر ما يمكن أن تكون ، وستصبح قريباً مفضّلةً عائليةً ، لذا قد ترغب في تعديلها مرة تلو الأخرى.
4. أطفئ الأعشاب حسب الذوق على الرغم من ذلك ، من الأفضل دائماً الاحتفاظ ببعض الريحان هناك. البقدونس ورقة مسطحة يجعل صلصة جيدة.
5. أضف القليل من مسحوق الكاري بدلاً من البابريكا أو التوابل الأخرى ، كما تفضل.