

کلم بروکسل سرخ شده

کلم‌های بروکسل را پس از شستن، از وسط دو نیم کنید. آنها را با روغن زیتون داخل تابه بزرگ و روی حرارت ملایم تفت دهید. نمک، فلفل سیاه و پرک فلفل قرمز را اضافه کنید.



این غذا بسیار سبک است و گیاهخوارها نیز از آن لذت خواهند برد. بسیار سریع نیز آماده می‌شود.

تعداد: 4 نفر | زمان تهیه و پخت: 30 دقیقه

مواد لازم

600 گرم کلم بروکسل خرد شده
 پیمانه روغن زیتون
 نمک و فلفل سیاه
 نصف قاشق غذاخوری پرک فلفل قرمز
 عسل
 سرکه سفید

طرز تهیه

فر را با دمای 450 درجه فارنهایت روشن کنید. کلم‌های بروکسل را پس از شستن، از وسط دو نیم کنید. آنها را با روغن زیتون داخل تابه بزرگ و روی حرارت ملایم تفت دهید. نمک، فلفل سیاه و پرک فلفل قرمز را اضافه کنید. آنها را درون ظرف مناسب فر بریزید و به مدت 25 تا 30 دقیقه در فر قرار دهید. پس از این که برشته و طلایی شدند از فر خارج کنید. پس از خنک شدن روی آنها سرکه و عسل بریزید و سرو کنید.