



القرنبيط المشوي

زمن التحضير : 30 دقيقة

المقادير:

- 1 قرنبيط متوسط الحجم
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة ناشفة
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- رشة ملح (أو حسب الذوق)
- مقدار قليل من الفلفل الأسود (حسب الذوق)
- 1/2 ملعقة صغيرة بودرة ثوم
- رشة زيت زيتون
- 2 حبة ليمون (عصير)
- 2 ملعقة كبيرة بقودونس مفروم للتزيين

طريقة التحضير :

- 1 نقطع القرنبيط إلى زهيرات متفرقة ونغسلها بالماء بعد ذلك، نغطي القرنبيط بماء مغلي من الغلاية ونتركه ينضج على نار هادئة لمدة 3-4 دقائق. (ليكون القرنبيط لين ومقرمش)
- 2 نصفي القرنبيط ثم نغسله بالماء البارد. نجفف القطع بمناديل المطبخ قبل نقلها إلى صينية الخبز أو طبق الفرن.
- 3 نتبل القرنبيط بجميع المهارات. نضيف زيت الزيتون ثم نقلب القرنبيط. نرتب الزهور الصغيرة على صينية.
- 4 يسخن الفرن الى 200 درجة مئوية. نضع الصينية في الفرن لمدة حوالي 20 دقيقة او حتى يصبح ذهبي اللون.
- 5 نعصر بعض الليمون على القرنبيط. ويزين بالبقودونس الطازج.