

معكرونة بالقرنبيط (زهرة) و القرنبيط الأخضر

المكونات :

٣ فصوص ثوم مفرومه

٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

رأس واحد من القرنبيط

رأس واحد من البروكلي (الزهره)

٤ اوقية من المعكرونة

كوب واحد من البقدونس المفروم

نصف كوب نخب محمص مفروم

ليمون واحد معصور ومبشور

ملح، فلفل، رقائق فلفل احمر حسب الرغبة

طريقة التحضير:

١. تسخين الفرن الى ٥٢٤ فهرنهايت.

٢. قم بقص وقطع القرنبيط والبركلي (الزهرة) الى قطع صغيرة.رش ملعقة الى ملعقتين كبير من زيت الزيتون، اصف ثلثين الثوم، ونكهة الليمون والملح والفلفل، تنشر على الخبز وتشوى لمدة ٢٠ الى ٥٢ دقيقة حتى تصبح ذهبية.

٣. أثناء التحميص، قم باعداد المعكرونة وفقا للارشادات. تصفى من المرق وتوضع في وعاء ويرش ملعقة كبيرة من زيت الزيتون. يضاف البقدونس والثوم المتبقي وعصير الليمون. اصف الخضار المحمصه عند الانتهاء

٤. ضع الجوز وجبنة البارميزان فوق الطبق. اصف المزيد من الملح والفلفل اذا لزم الامر.

مصدر الوصفة : سكايلر ليزلي، طالبة في جامعة ميشيغان ستيت

تسوق في سوق المزارعين، واعمل هذي الوصفة وشارك صورتك
مع #MIFarmersMarkets



نصائح لسلامة الاغذية

اذا كان الثوم متبلا بزيت الزيتون فتأكد من تخزينه محكم الغلق وضعه في الثلاجة.



يستمر الثوم المتبل في الثلاجة لمدة تتراوح من شهرين الى ثلاثة اشهر.



للحفاظ على الثوم المتبل لفترة أطول يضع في حاوية ويضع في الفريزر.



تم توفير هذي الوصفة من قبل جمعية سوق المزارعين في ميشيغان. تم دعم التنمية من خلال منحة للتدريب،

التعليم في مجال سلامة الاغذية مقدمة من وزارة الزراعة والتنمية الريفية في ميشيغان. لمزيد من الوصفات

ومعلومات البرنامج يرجى زيارة mifma.org.