القرنبيط والدخن المهروس

وقت الطبخ: 30 min وقت التحضير: 10 min الوقت الكلي: 40 min الأشخاص : 4

المكونات:

2 1/2 كوب من الماء
1 كوب من الدخن, منقوع لمدة ساعتين (اذا سمح الأمر) ومصفى
1 فص ثوم, مقطع
1 رأس قرنبيط, مقطعة قطع كبيرة
4/1 كوب زيت زيتون أو سمن عضوي
ملح بحر
بقدونس مسطح الأوراق, للتزيين

الخطوات:

في مقلاة متوسطة الحجم نمزج الدخن مع الماء والثوم. نغطي المقلاة ونغلي المزيج, ثم نخفض الحرارة ونتركه يطهي على نار هادئة لمدة حوالي 30 دقيقة حتى يمتص الماء كله. نزيل المزيج من على النار, نضيف الزيت ونقلب لتختلط كل المكونات.
في هذه الأثناء نطهي القرنبيط على البخار لمدة 20 دقيقة حتى يصبح طري. أو يمكنكم غلي القرنبيط اذا لم يكن متوفر لديكم أداة الطهي بالبخار.
ننقل القرنبيط والدخن المطهي الى محضر الطعام ونخفق حتى يصبح المزيج أملس. نضيف الملح حسب الرغبة.
يقدم ساخن مع بقدونس للزينة, أو مع صلصة المشروم مسكوبة عليه.