

القرنبيط والدخن المهروس

النشخص : 4

الوقت الكلي: 40 min

وقت التحضير: 10 min

وقت الطبخ: 30 min
المكونات:

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

الخطوات:

في مقلاة متوسطة الحجم نهرج 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 يمكن غلي القرنبيط إذا لم يكن متوفر لديك أداة الطهي بالبخار. نقل القرنبيط والدخن المطهي إلى محضر الطعام ونخفق حتى يصبح المزيج أملس. نضيف الملح حسب الرغبة. يقدم ساخن مع بقونس للزينة, أو مع صلصة المشروم مسكوبة عليه.