

ستيك القرنبيط بصلصة الجبن النباتية

النشخص : 2

الوقت الكلي: 35 min

وقت التحضير: 5 min

وقت الطبخ: 30 min
المكونات:

- رأس 1 حبة قرنبيط, مع إزالة الجذع والنوراق
 - 2 كوب مرقة خضروات
 - 2 حبة ثور, مقشر ومطحون
 - 1 ورقة غار
 - ملح وفلفل حسب الذوق (كهية الملح معتددة على نسبة الملح في المرقة المستخدمة)
 - 1 كوب صلصة الجبن بالبطاطا الحلوة
 - 2-3 ملاعق كبيرة من البصل الأخضر, مقطع
- *نترك القلب في مكانه

الخطوات:

نسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 350ف أو 160س. ونجهز صينية شوي حجمها متوسط أو طبق بايريكس للاستخدام. نقوم بشذيب أطراف القرنبيط, ثم نقطع الجزء الأوسط الى 2-3 شرائح, سهكها حوالي 3سم لكل واحدة. نهرج المرقة مع الثور, ورق الغار, الملح, والفلفل حسب الحاجة, في طبق الخبز الذي سنستخدمه. نضع الشرائح ونغطي الطبق بأحكام بورق ألومينيوم. نضع الطبق في الفرن المجهز مسبقاً, ونخبز لعدة حوالي 30 دقيقة. سنعلم ان الشرائح أصبحت جاهزة إذا وجدنا أن السكين يخترق الشريحة بسهولة, ولكنها مازالت متماسكة. انتبهوا حتى لا تطهوا القرنبيط أكثر من اللازم لأنه سيتداعي عند غليه. حالها يصبح القرنبيط جاهزاً ننقله بحذر على مناشف ورقية, مع استخدامها على الجزء العلوي أيضاً للتأكد من أن الشرائح جافة تماماً. ونترك الفرن يعمل. وفي هذه الأثناء نقوم بعول صلصة الجبن باستخدام المرقة الناتجة عن طهي القرنبيط. وقبل تقديم الشرائح ب15 دقيقة نسخن مقلاة على نار هادئة وحالها تصبح ساخنة نضع القرنبيط بحذر لشويه حتى يصبح لونه ذهبي لعدة 3 دقائق, ثم نقلبه ونكرر العملية. نضع الشرائح في مقلاة الشوي أو طبق بايريكس, ونضع ملعقة سخية من صلصة الجبن, ونضعه في الفرن من 5 الى 6 دقائق حتى تكون الصلصة قشرة وتصيب دافئة. نخرجه من الفرن ونضع عليه البصل.