



7 Ways to Use Roasted Broccoli

1. Top a baked sweet potato with roasted broccoli and your favorite shredded cheese.
2. Brush olive oil on a large flour tortilla. Top with roasted broccoli and cheese for a white pizza. Return to oven until cheese is melted.
3. Toss with pasta, red pepper flakes, and cheese.
4. Chop and add to scrambled eggs.
5. Chop and add to pancake mix with cheese for a savory pancake.
6. Smash white beans in a bowl. Add lemon, salt, a little oil, and your favorite poultry seasoning. Top toast with bean spread and roasted broccoli.
7. Combine roasted broccoli with rice, chopped scramble egg, and a little soy sauce for a quick fried rice.



Alternate Vegetable:

All these recipes can be substituted with cauliflower instead of broccoli.



How to Roast Broccoli:

Chop or snap broccoli florettes into bite-size pieces. Evenly layer. Evenly layer on a baking sheet. Drizzle with olive oil and bake at 400 degrees for 15-20 minutes, or until florettes are lightly brown.

7 طرق لاستخدام البروكلي المحمص



الخضار البديلة:

يمكن استبدال كل هذه الصفات بالقرنبيط بدلاً من البروكلي.



كيفية تحميص البروكلي:

تُقَطَّع أو تُفْرَم زهور البروكلي إلى قطع صغيرة الحجم. توزع بشكل متساوٍ على صينية خبز. يُرش زيت الزيتون ويُخبز المزيج عند 400 درجة لمدة 15-20 دقيقة، أو حتى تصبح الزهرات بلون بني فاتح.

1. يوضع فوق البطاطا الحلوة المخبوزة مع البروكلي المحمص والجبن المبشور المفضل لديك.
2. يُدهن زيت الزيتون على قطعة كبيرة من تورتيلا الدقيق. يوضع فوقها البروكلي المحمص والجبن لتناول البييتزا البيضاء. يُعاد إلى الفرن حتى يذوب الجبن.
3. توضع المعكرونة ورقائق الفلفل الأحمر والجبن.
4. يُقَطَّع ويُضاف إلى البيض المخفوق.
5. يُقَطَّع ويُضاف إلى مزيج الفطيرة مع الجبن لتناول فطيرة لذيذة.
6. تُسحق فاصوليا بيضاء في وعاء. يُضاف الليمون والملح والقليل من الزيت والتوابل المفضلة لديك. تُزَيَّن بالفاصوليا والقرنبيط المحمص.
7. يُمزج البروكلي المحمص مع الأرز والبيض المخفوق المفروم وقليل من صلصة الصويا ليصبح الأرز المقلي السريع.