



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 utilisations du brocoli grillé

1. Garnissez une patate douce cuite au four de brocolis grillés et de votre fromage râpé préféré.
2. Badigeonnez d'huile d'olive une grande tortilla de farine. Garnissez de brocolis grillés et de fromage pour obtenir une pizza blanche. Remettez au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
3. Mélangez avec des pâtes, des copeaux de piment rouge et du fromage.
4. Hachez et ajoutez à des œufs brouillés.
5. Hachez et ajoutez dans un mélange de pancakes avec du fromage pour obtenir des pancakes savoureux.
6. Écrasez des haricots blancs dans un bol. Ajoutez du citron, du sel, un peu d'huile et votre assaisonnement pour volaille préféré. Garnissez des toasts avec de la pâte de haricots et du brocoli grillé.
7. Combinez des brocolis grillés avec du riz, un œuf brouillé haché et un peu de sauce soja pour obtenir un riz frit express.



Légumes de substitution :

Il est possible de remplacer le brocoli par du chou-fleur dans toutes ces recettes.



Comment faire cuire des brocolis :

Hachez ou coupez les fleurettes de brocoli en morceaux de la taille d'une bouchée. Disposez uniformément. Disposez uniformément sur une plaque de cuisson. Arrosez d'huile d'olive et faites cuire au four à 200°C pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les fleurettes soient légèrement brunes.