



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 cách chế biến bông cải xanh nướng

1. Cho bông cải xanh nướng và loại phô mai bào yêu thích lên khoai lang nướng.
2. Phết dầu ô liu lên một chiếc bánh Tortilla bột mì cỡ lớn. Cho lên trên bông cải xanh nướng và phô mai để có món pizza trắng. Cho trở lại lò cho tới khi phô mai tan chảy.
3. Cho vào mì pasta, tiêu đỏ và phô mai.
4. Cắt nhỏ và cho vào trứng bác.
5. Cắt nhỏ và cho vào hỗn hợp làm bánh pancake cùng phô mai để có món bánh pancake giàu hương vị.
6. Nghiền đậu trắng trong một chiếc bát. Cho chanh, muối, chút dầu ăn và loại gia vị chế biến món gia cầm yêu thích của bạn. Cho bông cải xanh nướng và sốt đậu lên bánh mì nướng.
7. Kết hợp bông cải xanh nướng với cơm, trứng bác và một chút nước tương để có món cơm rang nhanh chóng.



Loại rau củ thay thế:

Tất cả những công thức này đều có thể thay thế súp lơ cho bông cải xanh.



Cách nướng bông cải xanh

Cắt hoặc tách phần hoa thành các miếng vừa ăn. Phủ đều các lớp. Phủ đều các lớp trên giấy nướng Phết lên chút dầu ô liu và nướng ở 400 độ trong 15-20 phút hoặc cho tới khi phần hoa của bông cải xanh chuyển màu nâu.