סדנה־לי

אורז כרובית מוקפץ עם שום ועשבי תיבול

כמות	הכנה	בישול / אפייה	זמן כולל
4 מנות תוספת	**15 דקות**	**8 דקות**	**23 דקות**

ציוד: פומפייה גסה או מעבד מזון ומחבת רחבה

מצרכים

- ☐ 600 גרם פרחי כרובית
- ☐ 2 כפות שמן זית
- ☐ 2 שיני שום קצוצות
- ☐ 2 כפות פטרוזיליה קצוצה
- ☐ כף מיץ לימון
- ☐ חצי כפית מלח
- ☐ רבע כפית פלפל שחור

אופן ההכנה

1. שוטפים ומייבשים היטב את הכרובית. מסירים גבעול עבה וחותכים לפרחים קטנים.
2. מגררים בפומפייה או מפעילים מעבד מזון בפולסים קצרים, בכמה סבבים. עוצרים כשהחתיכות דומות לגרגירי אורז ולא למחית.
3. מחממים מחבת רחבה עם שמן. מוסיפים שום ל־20 שניות ואז כרובית; אם המחבת קטנה, עובדים בשני סבבים.
4. מקפיצים ללא מכסה 5–8 דקות תוך ערבוב, עד שהגרגירים מתרככים מעט אך נשארים נפרדים. מתבלים במלח ובפלפל בסוף.
5. מכבים, מוסיפים פטרוזיליה ולימון ומגישים מיד. אין להוסיף מים למחבת.