

רכיבים:

ראש ברוקולי

1 ראש כרובית

מעט מלח גס

מספר עלי רוזמרין טריים

שמן זית לזילוף

אופן ההכנה:

1. מפרקים ברוקולי וכרובית לפרחים, חולטים את פרחי הברוקולי במים כ-3 דקות .
2. מעבירים את פרחי הברוקולי ואת פרחי הכרובית לקערה ומתבלים במלח וברוזמרין ומטפטפים שמן זית.
3. משפדים את פרחים על שיפודי עץ (מומלץ לסרוגין: פרח כרובית .. פרח ברוקולי..)
4. מדליקים את המנגל וצולים עד לדרגת הריכוך המועדפת.