



ستامبوت الكرنب

يُكفي لشخصين، ويستغرق أكثر من 30 دقيقة

المكوّنات

- 600 جرام من الكرنب الطازج المقطع أو
- 400 جرام من الكرنب المجمد
- 600 جرام من البطاطس
- 150 مل حليب شبه منزوع الدسم
- فلفل

هذا هو ما تحتاجينه:

- هرّاسة البطاطس
- مقلاة كبيرة

قَدِّميه مع:

- بيضة مسلوقة أو مقليه
- قطعة من اللحم

لذيذ مع:

- الخيار المخلل
- البصل المقلي
- ملعقة كبيرة من السمن النباتي السائل

طريقة التحضير:



1. قشري البطاطس.

2. قَطّعي البطاطس إلى قطع.

3. ضعي البطاطس في المقلاة الكبيرة مع القليل من الماء.

4. أضيفي الكرنب إلى البطاطس في المقلاة.

5. اسلقي البطاطس والكرنب لمدة 30 دقيقة حتى تنضج.

6. سخني الحليب حتى الغليان.

7. اسكبي الحليب الساخن في المقلاة على البطاطس والكرنب.

8. اهرسي البطاطس والكرنب مع الحليب الساخن.

9. نكّهي الطبق بالفلفل.



يمكنك أيضًا استبدال الكرنب بكرنب النخيل. اغسلي كرنب النخيل وقطعيه قبل الاستخدام.

الكرنب مع الكسكس

يُكفي لشخصين، ويستغرق من 15 إلى 30 دقيقة

طريقة التحضير:

1. قشري البصل والثوم وقطّعيهما إلى قطع صغيرة.
2. سخني الزيت في مقلاة واقلي فيها البصل والثوم لبضع دقائق.
3. استمري في إضافة الكرنب بالتدرّج إلى المقلاة مع التقليب حتى ينكمش حجمه.
4. صفي الحمص من الماء.
5. أضيفي الحمص، والكسكس، والماء وقطعة المرققة إلى الكرنب.
6. ارفعي الحرارة حتى تغلي المكونات.
7. ثم أطفئي النار واتركي المقلاة مغطاة لمدة 10 دقائق حتى ينضج الكسكس.
8. عزّزي نكهة الطبق بإضافة الفلفل.

المكوّنات

- 400 جرام من الكرنب الطازج المفروم أو
- 300 جرام من الكرنب المجمد
- 1. بصلة
- 2. فص ثوم
- 150 جرام حمص (أو عدس) مُعلّب
- 200 جرام كسكس (أو أرز)
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 250 مل ماء
- ½ مكعب مرق
- فلفل

لذيذ مع:

- الزبيب أو التمر
- مسحوق الفلفل الحار
- عصارة الليمون أو قشر الليمون المبشور



نتمنى لكم وجبة شهية!