

Balsamic Roasted Cauliflower

Yield: 4 servings

Total time: 30 minutes

Ingredients

8 cups 1-inch-thick slices cauliflower florets (about 1 large head)* or 8 cups frozen cauliflower florets
3 Tablespoons olive or canola oil
1 teaspoon dried marjoram
1/8 teaspoon salt
Black pepper to taste
2 Tablespoons balsamic vinegar

Preparation Instructions

1. Preheat oven to 450°F.
2. Toss cauliflower, oil, marjoram, salt and pepper in a large bowl. Spread on a rimmed baking sheet and roast until starting to soften and brown on the bottom, 15 to 20 minutes.
3. Remove from the oven and toss the cauliflower with vinegar.
4. Return to the oven and roast until any moisture has evaporated, 5 to 10 minutes more.

Nutrition Highlights

- This side dish has only 150 calories, 140mg of sodium, and 12gm of carbohydrates.
- Cauliflower is high in vitamin C, 170% of your daily value is in one serving of this recipe! In the body Vitamin C is needed to form blood vessels, cartilage, muscle, and collagen in bones. Vitamin C is also vital to the healing process.

***Tip:** To prepare florets from a whole head of cauliflower, remove outer leaves. Slice off the thick stem. With the head upside down and holding a knife at a 45° angle, slice into the smaller stems with a circular motion—removing a “plug” from the center of the head. Break or cut florets into the desired size.

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

Запеченная Цветная Капуста с Бальзамической Заправкой

Количество: 4 порции

Время приготовления: 30 минут

Ингредиенты

- 8 чашек соцветий цветной капусты толщиной в 1 дюйм (примерно 1 большая головка)*
- или 8 чашек замороженных соцветий
- 3 ст.л. оливкового или канولا масла
- 1 ч.л. сухого майорана
- 1/8 ч.л. соли
- черный перец по вкусу
- 2 ст.л. бальзамического уксуса

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 450° F.
2. В большой миске смешайте цветную капусту, растительное масло, майоран, соль и перец. Переложите всё в противень и запекайте пока капуста не начнет смягчаться и не приобретёт коричневый оттенок на нижней стороне; примерно 15 – 20 мин.
3. Выймите противень из духовки и сбрызните цветную капусту бальзамическим уксусом; всё хорошо перемешайте.
4. Верните противень в духовку и продолжайте запекать пока вся влага не исчезнет – добавочных 5 – 10 мин.

Информация об Этом Блюде и его Пользе

- Этот гарнир содержит только 150 калорий, 140 мг натрия (соли), и 12 г углеводов.
- В цветной капусте содержится высокий процент витамина С. Одна порция этого рецепта имеет 170% его дневной нормы! Витамин С важен для формирования кровяных сосудов, хрящей, мышц, и коллагена в организме. Витамин С также очень важен для процессов заживания.

***Совет:** Чтобы разделить головку цветной капусты на отдельные соцветия, удалите листья, отрежьте толстый черенок, положите головку капусты выпуклостью вниз и держа нож под углом 45°, нарежьте круговым движением через мелкие соцветия; затем вырежьте сердцевину в центре. После этого разделите оставшуюся капусту на отдельные соцветия.

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved