

Roasted Broccoli Salad

Yield: 6 servings

Total time: 30 minutes

Ingredients

- 1.5 lbs broccoli, chopped into florets
- 1 small onion, sliced
- 3 Tablespoons oil, divided
- 1 teaspoon salt, divided
- 2 slices whole wheat bread, cut until cubes
- 1 can beans (white or garbanzo work well here), drained and rinsed
- 3 ounces of crumbled cheese (feta, cheddar, goat cheese - all work great here), optional
- Juice of one lemon or 1 Tablespoon cider vinegar
- 1 clove of garlic
- Black pepper

Preparation Instructions

1. Roast the broccoli and onions: heat oven to 425 degrees. Toss broccoli and onion with 2 TB oil and ½ teaspoon salt. Place on a baking sheet and roast 20 minutes until vegetables are browned. Transfer to a large bowl.
2. Lower the oven temperature to 375 degrees. Combine bread cubes with remaining oil and pinch of salt. Toast on a baking sheet until golden brown (about 5 minutes). Add to bowl with broccoli.
3. Add remaining ingredients to the bowl and toss to combine. Serve warm or at room temperature.

Nutrition Highlights

- Roasting broccoli brings out a great nutty flavor that really makes this dish. It also works with roasted cauliflower and Brussels sprouts.
- A serving of this salad has 320 calories with 11g of fat, 13g protein, 46g carbohydrates, 11g fiber, and 700 mg of sodium. To lower the sodium, omit the cheese.

Adapted from pinchofyum.com

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

Салат из запеченной брокколи

Количество: 6 порций

Время приготовления: 30 минут

Ингредиенты

- 1,5 фунта брокколи: нарезать соцветиями
- 1 небольшая луковица: порезать
- 3 столовые ложки масла: разделить
- 1 чайная ложка соли: разделить
- 2 ломтика цельнозернового хлеба: нарезать кубиками
- 1 банка фасоли (здесь хорошо подойдет белая или гарбанзо): слить и промыть
- 3 унции раскрошенного сыра (фета, чеддер, или козий сыр здесь отлично подойдут), по желанию
- Сок одного лимона или 1 столовая ложка яблочного уксуса
- 1 зубчик чеснока
- Черный перец

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 425 градусов. Перемешайте брокколи и лук с 2 ст.л. масла и 1/2 ч. л. соли. Выложите на противень и запекайте 20 минут, пока овощи не подрумянятся. Переложить в большую миску.
2. Понижьте температуру духовки до 375 градусов. Соедините кубики хлеба с оставшимся маслом и щепоткой соли. Запекайте на противне до золотистого цвета (около 5 минут). Добавьте в миску с брокколи.
3. Добавьте оставшиеся ингредиенты в миску и перемешайте. Подавать теплым или при комнатной температуре.

Содержание Полезных Веществ

- Обжаривание брокколи придает этому блюду великолепный ореховый вкус. Этот рецепт также можно попробовать с запеченной цветной капустой или брюссельской капустой.
- Порция этого салата содержит 320 калорий, 11 г жира, 13 г белка, 46 г углеводов, 11 г клетчатки и 700 мг натрия. Чтобы уменьшить натрий, не кладите сыр.

Адаптировано из: pinchofyum.com

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