



Chou Brussels ki griye

30 minit oswa mwens

San Gliten - Vejetaryen - Ki pa gen twòp sodyòm

Engredyan

Pòsyon: 4

Tan preparasyon: 5 minit

Tan pou kwit manje: 25 minit

- 1 liv **chou Brussels**, netwaye epi koupe
- 1 gwo kiyè **poud lay**
- 3 gwo kiyè **lwil oliv**
- **sèl ak pwav**, Goute

Gid

1. Chofe fou ou a 400 ° F.
2. Netwaye epi koupe chou Brussels yo epi koupe yo an mwatye. Koupe pwent yo epi retire fèy mawon yo.
3. Konbine chou Brussels, poud lay, sèl, pwav ak lwil oliv nan yon gwo bòl. Melanje byen jiskaske chou Brussels yo kouvwi.
4. Mete chou Brussels yo sou yon fèy boulanjri, koupe bò anba.
5. Boukannen nan fou san kouvèti pou 25 a 30 minit oswa jiskaskeli sèk ak dore.
6. Sèvi imedyatman.