

Roti kouj ki miske

30 minit oswa mwens

Vejetalyen - san gliten - ba sodyòm

Engredyan

Pòsyon: 6

Tan preparasyon: 10 minit tan pou kwit manje: 20-25 minit

- 1 doubè mwayen kalbas (2-3 liv)
- 4 gwo kiyè lwil oliv
- 1 ti kiyè Italyen séchage
- 1 ti kiyè poud lay
- sèl ak pwav, Goute

Direksyon

1. Chofe fou a 425 ° F epi grese yon gwo plat boulanjri oswa yon fèy boulanjri.
2. Kale kalbas la ak yon peeler oswa yon kouto, koupe l nan mitan longè, retire grenn yo epi jete. Koupe an tranch 1-pous nan lajè epi koupe tranch nan kib egal gwosè.
3. Vide yon ti gout lwil oliv sou kalbas la epi lanse ak yon kiyè oswa men ou pou byen kouvri. Sezon ak poud lay, séchage Italyen oswa remèd fèy nan chwa ou ak sèl / pwav gou.
4. Kwit pou 20 a 25 minit jiskaske kalbas la trè sansib ak lò mawon alantou bor yo. Sèvi imedyatman kòm yon plat bò.

Resèt adapte de
Lecremedelacrumb.com