بروكولي بالبيض



المقادير:

عدد من البيض متوسط الحجم

قطرات خل وملح

بروكولي

مايونيز قليل السعرات الحرارية

ملعقة متوسطة من الخردل السائل

ملح خفيف

فلفل أسود ناعم

كمون ناعم

الطريقة:

يُغسل البروكولي جيّداً، ثمّ يقطع إلى وحدات زهرية صغيرة. يسلق على النار أو سلق في ماء ساخن لمدة خمس دقائق فقط، ثمّ يوضع مباشرة في ماء مثلج به مكعبات حتى يحتفظ البروكولي بلونه الزاهي وأيضاً لتتماسك أنسجته. يتبل بالملح والفلفل والكمون. يغسل البيض بحذر ويسلق نصف سلق في ماء به ملح وقطرات من الخل حفاظاً على البيض من التكسير. يراعى أن تكون النار هادئة نسبياً. يقشر البيض ويقدم مع البروكولي وصلصة المايونيز بالخردل.