



רכיבים:

1 כרובית גדולה, מפורקת לפרחים ושטופה

7 כפות שמן קנולה

1 כף זרעי חרדל שלמים

2 שיני שום, קצוצות

½ כפית אבקת צ'ילי חריף

½ כפית כורכום טחון

1 כף זרעי שומר

½ כפית זרעי כמון

1½ כפיות מלח

1 כפית פלפל לבן

אופן ההכנה:

1. מחממים השמן במחבט, מוסיפים התבלינים השלמים (חרדל, שומר, כמון).

2. מטגנים התבלינים מספר שניות ומוסיפים את השום הקצוץ.

3. מטגנים עד שהשום מזהיב ומוסיפים את הכורכום, ואת אבקת הצ'ילי.

4. מערבבים ומוסיפים הכרובית, מלח, פלפל וחצי כוס מים.

5. מבשלים על אש בינונית עד שהכרובית מתרככת מעט ומגישים.

הערות: אם במהלך הבישול המים מתאדים והכרובית עדיין קשה מדי יש להוסיף מים. ניתן להחליף המים בציר ירקות.