هندباء مع بصل وثوم



المقادير:

½ كيلوغرام من الهندباء

1/3 كوب من زيت الزيتون

5 فصوص من الثوم، شرائح

2 بصلة متوسطتان مقطعتان جوانح

ملح وفلفل

1 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون

بصل جوانح محمر للتزيين

الطريقة:

- تُغسل الهندباء جيداً وتُصفى، ثم تُقطع إلى شرائح توضع في ماء مُغلى مُضاف إليه الملح لنحو 3 دقائق، ثم تُصفى، تُترك لتبرد ويُضغط عليها باليد للتخلص من الماء الزائد.

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، يُضاف الثوم مع التقليب لنحو دقيقتين، ثم يُضاف البصل مع التقليب حتى يُصبح لون الخليط ذهبياً.

- تُضاف الهندباء ويُتبل الخليط بالملح والفلفل والكركم مع التقليب. يُغطى الخليط ويُترك على نار هادئة لنحو 4 دقائق حتى تتداخل النكهات، ثم يُرفع بعيداً عن النار.

- تُقدم دافئة أو باردة مع قليل من البصل المحمر.