



سلطة الفاصوليا البيضاء الليمونية

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 15 دقيقة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح والخضروات وأغطية العبوات وأدوات الطهي.
2. في بولة كبيرة الحجم، استخدم خفاقة أو شوكة لخلط زيت الزيتون وعصير الليمون وخردل Dijon ومسحوق الثوم والفلفل الأسود.
3. أضف الفاصوليا والبصل واللفت والفلفل الأحمر المحمص (في حالة استخدامه). امزج المكونات معًا.
4. يوضع في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل قبل التقديم.

الأدوات:

- لوح تقطيع
- بولة كبيرة
- مضرب خفق أو شوكة
- فتاحة علب

أدوات الطهي:

- سكين
- أكواب مدرجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- نصف كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
- 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون (حوالي ليمونة واحدة) أو الخل الأبيض
- ملعقة كبيرة من خردل Dijon
- 3 فصوص مفرومة من الثوم أو ملعقة كبيرة من مسحوق الثوم
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- علبتان بوزن 15.5 أونصة من الفاصوليا البيضاء المعلبة بدون ملح مضاف (الفاصوليا البحرية، الفاصوليا الشمالية الكبيرة، الكانيليني، إلخ)، مُصفاة ومغسولة
- نصف بصلة صغيرة مقطعة إلى شرائح رقيقة
- كوبان (حوالي نصف حزمة) من اللفت المقطع إلى قطع صغيرة مع إزالة الأجزاء العريضة الوسطى من السيقان.
- نصف كوب من مرطبان الفلفل الأحمر المحمص (اختياري)

معلومات تغذوية:

- السرعات الحرارية 300
- إجمالي الدهون 19 جم
- الصوديوم 70 ملجم
- إجمالي الكربوهيدرات 26 جم
- البروتين 10 جرام