



سلطة البطيخ الأحمر الصيفية

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 12 دقيقة | الوقت الإجمالي 12 دقيقة

الأدوات:

بولة صغيرة

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

أدوات الطهي:

شوكة أو مضرب خفق

المكونات

لتحضير صلصة التتبيل

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي

3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض

ربع ملعقة صغيرة من الملح

لتحضير السلطة

5 أكواب من البطيخ الأحمر منزوع البذور مُقطّع إلى مكعبات أو بطيخة واحدة صغيرة

بدون بذور

كوب من الخيار، مقطع إلى شرائح نصف دائرية

كوب من البصل الأحمر مقطع إلى شرائح رفيعة

ثلث كوب جبن فيتا مفتتة

ثلث كوب من أوراق النعناع المقطعة أو أوراق الريحان

رشة ملح للتتبيل

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. تحضير صلصة التتبيل: في بولة صغيرة، اخفق الزيت وعصير الليمون والملح معًا. رتب قطع البطيخ الأحمر والخيار والبصل الأحمر على طبق كبير أو طبق تقديم. رشها بنصف كمية صلصة التتبيل. يُغطى الطبق بجبن الفيتا والنعناع وفلفل الهالابينو، في حالة استخدامه، مع رش بقية صلصة التتبيل. توضع التوابل حسب الرغبة ويُقدّم.

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 90
إجمالي الكربوهيدرات 11 جم
إجمالي الدهون 4 جم
البروتين 2 جم
الصوديوم 170 ملجم