



سلطة البطيخ الأحمر الصيفية

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

التعليمات

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

الأدوات:

بولة صغيرة
طبق كبير أو طبق تقديم

أدوات الطهي:

شوكة أو مضرب خفق
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

تحضير صلصة التتبيل

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
(حوالي ليمونة ونصف)
ربع ملعقة صغيرة من الملح

تحضير السلطة

5 أكواب من البطيخ الأحمر منزوع البذور (حوالي بطيخة واحدة صغيرة)، مقطعة إلى مكعبات
خياراً متوسطة الحجم، مقطعة إلى أنصاف شرائح دائرية
كوب من البصل الأحمر مقطع إلى شرائح رفيعة
ثلث كوب جبن فيتا مفتتة
ثلث كوب من أوراق النعناع المقطعة أو أوراق الريحان
رشة من الملح
نصف حبة فلفل (هالابينو أو سيرانو) (اختياري)

معلومات تغذوية:

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