



صلصة الصيف

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 30 دقيقة | الوقت الإجمالي 30 دقيقة

الأدوات:

لوح تقطيع
بولة مزج متوسطة الحجم
قفازات مطاطية

أدوات الطهي:

سكين حادة

المكونات

حبة كوسا متوسطة الحجم
بصلة بيضاء متوسطة الحجم
3 حبات طماطم رومانية
حبة فلفل هالابينو (اختياري)
4 فصوص ثوم
نصف كوب كزبرة طازجة أو بقدرونس مقطّع
نصف ملعقة صغيرة من الملح
ربع كوب من عصير الليمون الأصفر أو الليمون الحامض

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والخضروات.
2. اغسل جميع الخضروات والأعشاب تحت ماء الصنبور البارد قبل تقطيعها أو تناولها.
3. قطع الكوسا والبصل والطماطم إلى مكعبات صغيرة وضعها في بولة متوسطة الحجم.
4. يمكن لفلفل الهالابينو أن يهيج البشرة؛ وينبغي أن يتولى شخصٌ بالغ إزالة البذور وفرمه. يمكن لارتداء القفازات المطاطية أن يحمي بشرتك. إذا لم يكن لديك قفازات، اغسل يديك بالصابون والماء بعد التعامل مع الفلفل.
5. اهرس الثوم وأضفه إلى البولة.
6. أضف فلفل الهالابينو المفروم ومنزوع البذور إلى البولة.
7. أضف الكزبرة والملح وعصير الليمون الحامض إلى مزيج الطماطم. قلب المزيج جيدًا.
8. يُبرّد في الثلاجة لمدة 30 دقيقة على الأقل قبل التقديم لتمتج النكهات.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 300 ملجم

إجمالي الدهون 0.5 جم

السرعات الحرارية 35

البروتين 2 جم

إجمالي الكربوهيدرات 8 جم