



صلصة الصيف

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

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. في حالة استخدام الهالابينو، ارتدي قفازات تُستخدم لمرة واحدة وأزل بذور الفلفل. قطعه إلى مكعبات صغيرة. إذا لم يكن لديك قفازات، اغسل يديك بالصابون والماء بعد التعامل مع الهالابينو.
3. تُمزج جميع المكونات في بولة متوسطة الحجم وتُحرَّك حتى تمتزج.
4. يُبرَّد في الثلاجة لمدة 30 دقيقة على الأقل قبل التقديم لتمتزوج النكهات في الطبق.

الأدوات:

- سكين حادة
- ملعقة خلط
- أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

أدوات الطهي:

- سكين حادة
- ملعقة خلط

المكونات

- حبة كوسا متوسطة الحجم، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- بصلة مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 3 حبات طماطم رومانية مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ساق من فلفل الهالابينو (اختياري)
- 4 فصوص مفرومة من الثوم أو 4 ملاعق صغيرة من مسحوق الثوم
- نصف كوب كزبرة طازجة أو بقدونس مقطّع
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع كوب من عصير الليمون الأصفر أو الليمون الحامض

معلومات تغذوية:

- السرعات الحرارية 35
- إجمالي الدهون 0.5 جم
- الصدويوم 300 ملجم
- إجمالي الكربوهيدرات 8 جم
- البروتين 2 جم