



سلطة البطاطس

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 50 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. ضع البطاطس في قدر كبير. يُضاف ما يكفي من الماء حتى يغطي البطاطا.
3. يوضع القدر على نارٍ عالية حتى يغلي ويصبح بالإمكان ثقب البطاطس بشوكة، لمدة 20-25 دقيقة تقريبًا.
4. صفي البطاطس وبردّها.
5. بينما تبرد البطاطا، اخلط الزبادي والمايونيز والخردل والفلفل الأسود والملح (في حالة استخدامه) في بولة كبيرة.
6. بمجرد أن تبرد البطاطس، قطعها إلى مكعبات بحجم لقيمات. تُضاف البطاطا والكرفس والبصل إلى خليط الزبادي ويُقلب المزيج جيدًا حتى يغطي البطاطا.
7. تُغطى البولة بغلاف بلاستيكي أو بغطاء وتوضع في الثلاجة لساعة على الأقل قبل التقديم.

الأدوات:

لوح تقطيع
قدر كبير
مصفاة
بولة كبيرة
غلاف بلاستيكي

أدوات الطهي:

سكين
شوكة
ملعقة خلط
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

4 حبّات بطاطا متوسطة مقطّرة (حوالي رطل واحد)
كوب زبادي عادي قليل الدسم
ربع كوب من المايونيز الخفيف
ملعقة كبيرة من الخردل الأصفر
نصف ملعقة صغيرة من الملح (اختياري)
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
عود كرفس مقطّع
نصف بصلة صغيرة مقطّعة قطع صغيرة

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 160
إجمالي الدهون 4 جم
الصوديوم 230 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 27 جم
البروتين 6 جرام