



صلصة سلطة الخل

عدد الحصص 3 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 5 دقائق

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. اخلط جميع المكونات في حاوية صغيرة ذات غطاء، وأغلق الغطاء وهزها لتمرزج جيدًا.

الأدوات:

حاوية صغيرة ذات غطاء

أدوات الطهي:

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

نصف كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ملعقتان كبيرتان من الخل (الخل الأبيض أو خل البلمبيك أو خل النبيذ الأحمر أو الأبيض) أو عصير حمضي (عصير الليمون الأصفر أو الليمون الحامض)
نكهات وتوابل إضافية مثل: خردل Dijon، بيستو، بصل مفروم، جبنة بارميزان أو جبن ريكفورد، عسل، زيت السمسم، ثوم، أعشاب طازجة
خلطات النكهة المقترحة:

- صلصة خل البلمبيك: ربع كوب زيت الزيتون، ملعقتان كبيرتان من خل البلمبيك، ملعقة كبيرة بصل مفروم، ملح، فلفل أسود
- صلصة خل خردل العسل: ربع كوب زيت الكانولا، ملعقتان كبيرتان من خل النبيذ الأحمر أو الأبيض، نصف ملعقة كبيرة من العسل، ملعقة كبيرة من خردل Dijon، ملح، فلفل أسود
- صلصة خل الجبن الأزرق: ربع كوب زيت الزيتون، ملعقتان كبيرتان من خل أبيض، فص ثوم مفروم، ملعقتان صغيرتان من الكراث المفروم أو البصل الأخضر المفروم، ملعقتان كبيرتان من جبن الريكفورد المفتت
- صلصة الخل الآسيوي: ربع كوب زيت الزيتون، ملعقتان كبيرتان من خل نبيذ الأرز، نصف ملعقة كبيرة من زيت السمسم، نصف ملعقة كبيرة من صلصة الصويا، نصف ملعقة كبيرة من العسل

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 130
إجمالي الدهون 14 جم
الصوديوم 0 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 1 جم
البروتين 0 جرام