



سلطة القرنبيط الشبيهة بسلطة البطاطا

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

الأدوات:

لوح تقطيع
قدر أو بولة كبيرة لطهي القرنبيط على الموقد أو في الميكروويف
مصفاة
بولة متوسطة الحجم
بولة صغيرة

أدوات الطهي:

سكين
ملاعق للمعايرة وأكواب مدرّجة

المكونات

كوب ونصف من القرنبيط (حوالي نصف رأس صغير)
بيضتان مسلوقتان صلبتان، مُقشّرتان ومقطّعتان
نصف كوب زبادي يوناني طبيعي قليل الدسم
ملعقتان صغيرتان من خردل Dijon
رشة من الفلفل الأسود
مكعبان من مخلل الشبث، مقطّعان

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. قطع القرنبيط إلى قطع صغيرة بحجم لقيمات ويُطهى:
3. على الموقد: أضف القرنبيط إلى ماءٍ مغلي واطبخه لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح بالإمكان ثقب القطع بسهولة باستخدام شوكة.

أو

1. في الميكروويف: يوضع في بولة كبيرة مع ملعقتين صغيرتين من الماء في الميكروويف في درجة حرارة عالية لمدة 5 دقائق. يُقلَّب ويُطهى لمدة 5 دقائق إضافية.
2. يُصقَّى القرنبيط ويوضع في بولة متوسطة. أضف البيض والمخلل إلى البولة.
3. في بولة صغيرة، اخلط الزبادي والخردل والملح والفلفل الأسود. يُضاف المزيج إلى خليط القرنبيط وتُمزج المكونات معًا.
4. يُبرَّد في الثلاجة لمدة 30 دقيقة على الأقل قبل التقديم.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 260 ملجم

إجمالي الدهون 4 جم

السرعات الحرارية 80

البروتين 7 جم

إجمالي الكربوهيدرات 4 جم