



سلطة الحبوب الرائعة

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 20 دقيقة | الوقت الإجمالي 20 دقيقة

التعليمات

لتحضير صلصة التتبيل

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والمنتجات الزراعية.
2. اقطع الليمون إلى نصفين. اعصر كلا النصفين في بولة صغيرة. أزل البذور وتخلص منها.
3. قشّر الثوم واهرسه.
4. أضف خل التفاح وخردل Dijon والثوم إلى عصير الليمون. اخفق المكونات معاً باستخدام مضرب خفق أو شوكة.
5. أثناء الخفق، رش الزيت.
6. أضف الملح والفلفل.

لتحضير السلطة

1. إذا كنت تستخدم اللفت أو غيره من الخضروات الشهية التي تحتوي ضلعاً كبيراً في الوسط، أزل الأوراق من الضلع وقطعه إلى قطع بحجم اللقمة وأضفه إلى بولة كبيرة.
2. قطع التفاح إلى قطع بحجم نصف بوصة وأضفها إلى البولة.
3. صفّي الشمندر في مصفاة. قطعه إلى قطع بحجم نصف بوصة وأضفها إلى البولة مع الخضروات الورقية.
4. أضف معكرونة الحبوب الكاملة المطهية أو الكسكس المطهي أو الشعير المطهي إلى البولة.
5. أضف المكسرات إلى البولة.
6. ضع صلصة التتبيل مع مكونات السلطة في البولة الكبيرة.
7. رش الجبن على الطبقة العلوية، في حالة استخدامه.

الأدوات:

لوح تقطيع

مصفاة

بولة كبيرة

بولة صغيرة

أدوات الطهي:

سكين

مضرب خفق أو شوكة

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

ماسيك أو ملعقة وشوكة لتحريك السلطة

المكونات

لتحضير صلصة التتبيل

- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون (حوالي ليمونة واحدة)
- فص ثوم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- ربع كوب من خل التفاح
- ملعقة كبيرة من خردل Dijon
- ربع كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
- ربع ملعقة صغيرة من الملح (اختياري)
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ربع كوب جبن (بارميزان مبشور أو فيتا مفتتة) (اختياري)

لتحضير السلطة

- كوب واحد من معكرونة الحبوب الكاملة أو الكسكس أو الشعير، مطهي ومبرد (حوالي نصف كوب من المعكرونة أو الكسكس غير المطهي أو ثلث كوب من الشعير الجاف)
- حزمة من الخضروات الورقية (اللفت، السلق، السبانخ، إلخ)
- عبوة بوزن 15 أونصة من شرائح الشمندر المخللة
- تفاحة متوسطة الحجم
- نصف كوب من المكسرات غير المملحة المقطّعة (البقان، اللوز، الجوز)

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 470

إجمالي الدهون 25 جم

الصوديوم 440 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 58 جم

البروتين 11 جرام