



السلطة اليونانية

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 15 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. يُمزج الخس والخيار والطماطم والبصل والجبن في بولة كبيرة.
3. في بولة صغيرة، استخدم خفاقة أو شوكة لخلط الزيت وعصير الليمون والأوريغانو معا لتحضير صلصة التتبيل.
4. تُسكب صلصة التتبيل فوق خليط الخس وتُقلب حتى تغطيه.

الأدوات:

لوح تقطيع
بولة كبيرة
بولة صغيرة

أدوات الطهي:

سكين
ملاعق للمعايرة وأكواب مدرّجة
مضرب خفق أو شوكة

المكونات

6 أوراق خس رومانية مقطّعة
خيارة واحدة مُقشرة ومقطّعة إلى شرائح
حبة طماطم متوسطة الحجم، مقطّعة
نصف كوب من البصل مقطع إلى شرائح
ثلث كوب جبن فيتا مفتتة
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون (حوالي ليمونة واحدة)
ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 110
إجمالي الدهون 8 جم
الصوديوم 160 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 7 جم
البروتين 4 جرام