

سلطات... ملونة

السلطة بالحبش والتين

● المقادير:

نصف كيلو من التين الناضج؛ ١٠٠ غ من أوراق السبانخ الصغيرة الحجم؛ ١٠٠ غ من صدر الحبش، بعد تقطيعه سميكاً.

● المقادير لإعداد الصلصة:

ملعقتان كبيرتان من الخل المعدّ من التوت، وملعقتان كبيرتان من الزيت.

● طريقة التحضير:

صَفّي أوراق السبانخ، شرحات الحبش وأكواز التين في وعاء للسلطة. تبلي بالصلصة بعد مزجها جيداً. حركي بهدوء وقدمي فور الإعداد.



22g total fiber; 15g soluble fiber; 22KJ/500 cal
1.1 g carbohydrate; 2g protein; 4.2g fiber

السلطة باليقطين والرمان

● المقادير:

٥٠٠ غ من اليقطين، بعد تقطيعه الى شرحات رفيعة (بواسطة قشارة البطاطا)؛ نصف كوب من بزور الرمان؛ ٨٠ غ من أوراق السبانخ الصغيرة الحجم.

● المقادير لإعداد الصلصة:

ملعقتان كبيرتان من الخل الأحمر؛ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون؛ ملعقة صغيرة من الخردل (ديجون).

● طريقة التحضير:

صَفّي في وعاء كبير للسلطة: أوراق السبانخ، شرحات اليقطين، وبزور الرمان. تبلي بالصلصة بعد مزجها جيداً، وزيني برشة من السمسم عند الرغبة.



السلطة سلطة الباستا بالخردل والعسل

● المقادير:

٣٧٥ غ من الباستا؛ ١٧٠ غ من الهليون بعد تنظيفه وتقطيعه الى عروق صغيرة بحدود ٢ سنتم؛ ٤ عروق من البصل الأخضر مقطّعة الى شرائح رقيقة، ربع كوب من أوراق البقدونس المفرومة.

● المقادير لإعداد الصلصة:

٨٠ مل من الكريما الخفيفة؛ ملعقتان صغيرتان من الحامض؛ ملعقتان صغيرتان من الخردل الكامل (ببزره)؛ ملعقة صغيرة من العسل.

● طريقة التحضير:

اسلقي الباستا، اغسليها بالماء البارد وصفيها. حضري الهليون بالميكروويف، اغسليه بالماء البارد وصفيه. جهّزي الصلصة بمزج مكوناتها. أضيفي البقدونس والبصل الأخضر ثم تبلي السلطة مع التحريك الناعم.



السلطة السلطة بالفول الأخضر والهليون

● المقادير:

٥٠٠ غ من الفول الأخضر المثلج؛ ٣٥٠ غ من الهليون بعد تنظيفه وتقطيعه الى نصفين؛ ٤٥٠ غ من الشمندر المعلّب، بعد غسله وتصفيته؛ نصف كوب من أوراق النعناع الطازجة والصغيرة الحجم؛ نصف كوب من أوراق البقدونس الطازجة والصغيرة الحجم؛ ٨٠ غ من جبنة الماعز (ريكوتا).

● المقادير لإعداد الصلصة:

ملعقة كبيرة من الخل الأبيض؛ ملعقة صغيرة من الزيت؛ نصف ملعقة صغيرة من السكر الأبيض.

● طريقة التحضير:

اسلقي الفول الأخضر، اغسليه بالماء البارد، ثم صقّيه. حضّري الهليون بواسطة المايكروويف، اغسليه بالماء البارد ثم صفيه. جهّزي الصلصة بمزج مكوناتها جيداً. وفي وعاء كبير للسلطة، صفي الفول، الهليون، الشمندر، أوراق النعناع والبقدونس. تبلي بالصلصة، وزيني بدوائر من الجبنة.

