

سلطة أناناس (مستوحاة من كافيه أناناس)

النشأص : 4

الوقت الكلي: 30 min

وقت التحضير: 15 min

وقت الطبخ: 15 min

الهكونات

للسلطة:

- ١٥٠ غ (١ كوب) كينوا مطبوخة
- ٥٠ غ (٢ كوب) بقدونس مفروم
- عبدان بصل أخضر، مقطع رفيع
- طهاطم متوسطة، مقطعة مكعبات
- فليفلة صفراء صغيرة، مقطعة مكعبات
- ٦٠ غ (١/٣ كوب) حب رمان
- ٢ ملعقة كبيرة ثوت مجفف
- ٣ ٢ ملعقة كبيرة صنوبر مدهوص

للسوص:

- ٦٠ مل (١/٤ كوب) زيت زيتون
- ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ٢ ملعقة صغيرة عسل أو شراب القيقب
- ٢ ملعقة صغيرة مستردة ديجون
- ١ فص ثوم صغير مفروم (اختياري)
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أسود

طريقة التحضير

١. جهّز الصوص

في وعاء صغير أو برطمان، اخلط زيت الزيتون مع عصير الليمون، العسل (أو شراب القيقب)، المستردة، الثوم (لو بتحب طعمه)، الملح، والفلفل الأسود. حركهم كويس لين يتجانسوا، وبعدين خلّيه على جنب.

٢. حضّر السلطة

في وعاء كبير، حط الكينوا المطبوخة، البقدونس المفروم، البصل الأخضر، الطهاطم، الفليفلة الصفراء، حب الرمان، الثوت المجفف، والصنوبر المدهوص.

٣. اخلط كل شي مع بعض

اسكب الصوص على الهكونات وقلّبهم بلطف لين تتغطى كل الهكونات كويس.

٤. خليها ترتاح شوي

عشان تتجانس النكهات أكثر، يفضل تترك السلطة ١٠-١٥ دقيقة قبل التقديم.

٥. قدّمها واستمتع!

تقدر تاكلها لحالها، كطبق جانبي، أو كوجبة خفيفة لحالها. بتكون رهيبة مع المشويات أو مع أطباق المازة.

نصائح إضافية

- ممكن تستبدل البقدونس بالنعناع أو الكزبرة لو تحب نكهة مختلفة.

-
- أضف جبنة فيتا أو جبنة ماعز لو تحبها كريمية أكثر.
 - جرب اللوز المحمص أو الجوز بدل الصنوبر لو تحب طعم مقرمش أقوى.

جربها وقل لي رأيك! 🍴