

# سلطة البروتين بالكيل

وقت الطبخ: 0 min وقت التحضير: 0 min الوقت الكلي: 0 min الأشخاص : 2 المكونات:

## السلطة:

- 1 كوب من الكينوا المطبوخة
- 4 أكواب من الكيل, مقطع (دينو, أو كيرلي)
- ¼ كوب من حب شحسي
- ¼ كوب من بذور القنب
- ½ كوب من الفلفل الأحمر الحلو, مقطع إلى مكعبات
- ½ كوب من العنب منزوع البذر, مقطع إلى انصاف
- ¼ كوب من البارميزان المبشورة أو بارميزان المكسرات

## الصلصة:

- 2 ملعقة صغيرة من بصل الشالوت المفروم
- 1 فص صغير من الثوم, مفروم
- 1 ملعقة كبيرة من شراب القيقب أو العسل
- 2 ملعقة كبيرة من الخل البلسمي
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- ½ ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور
- ¼ كوب من زيت الزيتون الطازج
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- رشّة من الفلفل الأسود

## الخطوات:

1. نهرج كل مكونات الصلصة معاً و نتركها جانباً. نتذوقها و نضبطها لتلائم الذوق الخاص.
2. نخلط الصلصة مع الكيل المقطع و ندع الكيل يمتص الصلصة. ثم نضيف الكينوا, والبذور و نهرج. نتذوق للتأكد أن السلطة لا تحتاج للمزيد من الصلصة. ثم نضيف معظم الفلفل و العنب, ونترك القليل منهم للتزين به السلطة في النهاية.
3. ننقل مزيج السلطة إلى وعاء التقديم. و نزين بالفلفل و العنب المتبقي. ثم نرش البارميزان.