

سلطة الشندر مع الأديهامي والكينوا

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

وقت التحضير: 0 min

الوقت الكلي: 0 min

الشخص : 2-3

- ١ كوب من الكينوا المطبوخة
- ١ كوب من الشندر المطبوخ أو المسلوق □ مقطع على شكل مكعبات
- ٢/١ كوب من أديهامي (فول الصويا)
- ٢/١ كوب من الكرفس، مقطع شرائح
- أوراق خضراء متنوعة
- البندق المقطع للتزيين

صلصة الشندر

- ١٧٠ جرام من الشندر المطبوخ
- ٣-٤ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ٢ ملعقة كبيرة من الخل البلسمي
- ١ ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- ١ فص ثوم
- ٢/١ ملعقة صغيرة من الملح، أو حسب الذوق
- ٨/١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، أو حسب الذوق

الخطوات:

نبدأ بعمل الصلصة. نضع كل المكونات في خلاط الطعام، ونخفق حتى يصبح المزيج أملس. نتذوق لنرى إن كانت الصلصة تحتاج إلى المزيد من الملح، الفلفل، عصير الليمون، أو الخل.

نضع مكونات السلطة في وعاء، ما عدا النوراق الخضراء والمكسرات. نضيف القليل من الصلصة ونهزج جيداً. نتذوق ثم نضيف المزيد من الصلصة إذا كان لدينا رغبة في ذلك.

أخيراً نضيف النوراق الخضراء إذا كنا سنستخدمها، ونزينها بالبندق المقطع.