

سلطة الكينوا الركسيكية

وقت الطبخ: 0 min وقت التحضير: 0 min الوقت الكلي: 0 min الأشخاص : 1-2 المكونات:

- 2/1 كوب من الطماطم الشيري (أحمر وأصفر), مقطعة نصفين
- 2/1 كوب من الفلفل الأحمر الحلو, مقطع مكعبات 1/2 إنش
- 2/1 كوب من الفول النسود (أو الفول العادي)
- 4/1 كوب من البصل الأحمر, مقطع مكعبات صغيرة
- 1 ذرة طازجة, مسلوقة ثم مشوية ومقطعة الى كتل كبيرة
- 1 ملعقة كبيرة من فلفل المالابينو الطازج, مفروم
- 2/1 كوب من الكزبرة الطازجة, مقطعة قطع
- 2/1 كوب من الكينوا المطبوخة
- 1 حبة أفوكادو, مقطعة مكعبات

الصلصة:

- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 2/1 ملعقة صغيرة من الملح
- 4/1 ملعقة صغيرة من الفلفل النسود
- 4/1 ملعقة صغيرة من الثوم المفروم

الخطوات:

1. نهرج كل مكونات الصلصة معاً في وعاء صغير ونتركهم جانباً.
2. نضيف مكونات السلطة لوعاء التقديم معاً الفوكادو. ثم نضيف الصلصة ونهرج، ونتذوق لإضافة أي توايل. وأخيراً نرتب الفوكادو فوق المكونات ونقدم الوعاء. استمتعوا!