

سلطة الكينوا بالقرع والدحمص

وقت الطبخ: 0 min
الهكونات:

وقت التحضير: 0 min

الوقت الكلي: 0 min

الشخص : 2-3

- مزيج من البهارات من أجل القرع والدحمص: 1 ملعقة صغيرة من كل نوع, بابريكا + كمون + كزبرة + حب الهال, و 1/2 ملعقة صغيرة من كل من القرفة + جوزة الطيب
 - 1 كوب من القرع, مقشرة ومقطعة الى مكعبات
 - 2/1 كوب من الدحمص المطبوخ, مجفف من الرطوبة
 - 2/1 كوب من الكينوا المطبوخة
 - 2 كوب من أوراق جرجير, ممزقة قطع كبيرة
 - 4/1 كوب من البقدونس الطازج, مقطع قطع كبيرة
 - 4/1 كوب من الجوز
 - 4/1 كوب من الرمان الطازج
- الصلصة:
- 2/1 كوب من الزبادي اليوناني (أكتيفيا)
 - 4/1 كوب من زيت الزيتون
 - 1 ملعقة كبيرة من بشر الليمون
 - 4/1 كوب من عصير الليمون
 - 1 ملعقة كبيرة من العسل
 - ملح وفلفل حسب الذوق

الخطوات:

1. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 400ف أو 200س. وتجهز 2 صينية خبز بورق بارشمان.
2. نضيف القليل من الزيت للقرع (حوالي 1 ملعقة صغيرة) و 1/2 ملعقة صغيرة من مزيج البهارات, والقليل من الملح. تفرد الهكونات بتساوي على

-
- صينية الخبز وتشوي حتى تستوي, من 30 الى 40 دقيقة. نعمل الشيء نفسه مع الحمص ونضيف القليل من الزيت, 1/4 ملعقة صغيرة من البهارات وملح حسب الذوق, ويشوي لحوالي 30 دقيقة. حالها تطهى المكونات نخرجها من الفرن ونتركها تبرد.
3. نهرج كل مكونات الصلصة معاً في وعاء صغير ونتركها جانباً.
4. نفرد أوراق جرجير الروكيت في طبق كبير, ثم نضع طبقة من الكينوا, القرع, الحمص, والبقدونس. نرش المكسرات والزمان فوق الطبقات ونضع قطرات من الصلصة عليها. استمتعوا!