

سلطة أناناس (مستوحاة من كافيه أناناس)

النشخص : 4

الوقت الكلي: 30 min

وقت التحضير: 15 min

وقت الطبخ: 15 min

المكونات

للسلطة:

- ١٥٠ غ (١ كوب) كينوا مطبوخة
- ٥٠ غ (٢ كوب) بقدرونس مفروم
- عيدان بصل أخضر، مقطع رفيع
- طماطم متوسطة، مقطعة مكعبات
- فليفلة صفراء صغيرة، مقطعة مكعبات
- ٦٠ غ (١/٣ كوب) حب رمان
- ٢ ملعقة كبيرة توت مجفف
- ٢ ٣ ملعقة كبيرة صنوبر محمص

للمصوح:

- ٦٠ مل (1/4 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)
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود

طريقة التحضير

١. جهز المصوح

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

٢. حضر السلطة

في وعاء كبير، حط الكينوا المطبوخة، البقدونس المفروم، البصل الأخضر، الطماطم، الفليفلة الصفراء، حب الرمان، التوت المجفف، والصنوبر المحمص.

٣. اخلط كل شي مع بعض

اسكب المصوح على المكونات وقليبهم بلطف لين تتغطى كل المكونات كويس.

٤. خليها ترتاح شوي

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

٥. قددها واستهتع!

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 راعز لو تحبها كريمة أكثر.
 - جرب اللوز المحمص أو الجوز بدل الصنوبر لو تحب طعم مقرمش أقوى.

جربها وقل لي رأيك! ☺☺☺