

سلطة البروتين بالكيل

النشأص : 2

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

السلطة:

- 1 كوب من الكينوا المطبوخة
- 4 أكواب من الكيل، مقطع (دينو، أو كيرلي)
- ¼ كوب من حب شوسي
- ¼ كوب من بذور القنب
- ½ كوب من الغلف 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. نهزج كل مكونات الصلصة معاً و نتركها جانباً. نذوقها و نضبها لتلائم الذوق الخاص.
2. نخلط الصلصة مع الكيل المقطع و ندع الكيل يمتص الصلصة. ثم نضيف الكينوا، والبذور و نهزج. نتذوق لتتأكد أن السلطة لا تحتاج للمزيد من الصلصة. ثم نضيف معظم الفلفل و العنب، و نترك القليل منه لتزين به السلطة في النهاية.
3. ننقل مزيج السلطة إلى وعاء التقديم. و نزين بالفلفل و العنب المتبقي. ثم نرش البارميزان.