

سلطة الجرجير بالكينوا

النشخص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

السلطة:

- 1/2 كوب من الكينوا المطبوخة
- 1 كوب من أوراق الجرجير
- 1/4 كوب من الطماطم المجففة بالشمس, مقطعة الي شرائح
- 1/4 كوب من الخرشوف في الزيت, مقطع الي شرائح
- 1 أفوكادو, مقطعة الي مكعبات
- 2 ملعقة كبيرة من الصنوبر المحمص
- 2 ملعقة كبيرة من بذور القنب (اختياري)
- 2 ملعقة كبيرة من كبيس اللفوف (اختياري)

صلصة التوابل:

- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1 ملعقة صغيرة من الخردل
- 1/4 ملعقة صغيرة من الملح
- 2 فص من الثوم, مفروم
- رشّة من رقائق الفلفل الحار

الخطوات:

1. نخلط كل مكونات صلصة التوابل معاً ونتركها جانباً. الصلصة تكفي لعول وعارين من السلطة.
2. نخلط مكونات السلطة بالنسب التي نفضلها, ونضيف الصلصة و نرش الصنوبر مع بذور القنب إذا كنا سنستخدمها. إضافة كبيس اللفوف تعطي مذاق قوي و تزيد من جرعة الميغينات الحيوية.

استمتعوا بتناول السلطة!