

سلطة الشندر مع الأدهامي والكينوا

النشخص : 2-3

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

- 1 كوب من الكينوا المطبوخة
- 1 كوب من الشندر المطبوخ أو المسلوق □ وقطع على شكل مكعبات
- 2/1 كوب من أدهامي (فول الصويا)
- 2/1 كوب من الكرفس، وقطع شرائح
- أوراق خضراء متنوعة
- البندق المقطع للتزيين

صلصة الشندر

- 170 جرام من الشندر المطبوخ
- 3-4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 2 ملعقة كبيرة من الخل البلسمي
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 1 فص ثوم
- 2/1 ملعقة صغيرة من الملح، أو حسب الذوق
- 1/8 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، أو حسب الذوق

الخطوات:

نبدأ بعمل الصلصة. نضع كل المكونات في خلاط الطعام، ونخفق حتى يصبح المزيج أملس. نتذوق لنرى إن كانت الصلصة تحتاج إلى المزيد من الملح، الفلفل، عصير الليمون، أو الخل.

نضع مكونات السلطة في وعاء، ما عدا النوراق الخضراء والمكسرات. نضيف القليل من الصلصة ونهزج جيداً. نتذوق ثم نضيف المزيد من الصلصة إذا كان لدينا رغبة في ذلك.

أخيراً نضيف النوراق الخضراء إذا كنا سنستخدمها، ونزينها بالبندق المقطع.