

سلطة الكيل والبطاطا الحلوة بالطحينة

النشخص : 2-3

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

- 1 حبة بطاطا حلوة متوسطة الحجم
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- رشّة من كل بهار الملح, الفلفل, وبودرة الثوم
- 1 كوب من الكيل الكيرلي
- 1 كوب من الجرجير
- 1 من الكرفس الدبق, مقطع شرائح
- ¼ كوب من بذور القنب
- ¼ كوب من بذور عباد الشمس
- 2 ملعقة كبيرة من التوت البري المجفف

صلصة الطحينة بالليمون:

- ¼ كوب من الطحينة
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ كوب من الماء
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 1 ملعقة صغيرة من التاهازي (أو صلصة الصويا)
- 2 ملعقة صغيرة من شراب القيقب

الخطوات :

1. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 375ف أو 190س. نغسل ونقشر البطاطا الحلوة. و نقطعها إلى قطع كبيرة ونضعها في وعاء. ثم نضيف زيت الزيتون, والبهارات ونمزج جيداً. ننقل المزيج إلى صينية خبز, ونخبزها حتى تطهى بالكامل, حوالي 45 دقيقة. ثم نتركها لتبرد.
2. نجهز الصلصة من خلال مزج كل المكونات معاً , ونتركها جانباً.
3. نقطع الكيل إلى قطع صغيرة إلى حد ما , و نقطع الجرجير جيداً. ثم نضع المزيج في وعاء ونضيف الكرفس و نصف كمية البذور. و نمزج حوالي نصف كمية الصلصة معه. ثم نرش التوت البري و نسكب ما تبقى من الصلصة.

و استمتعوا بتناولها !