

سلطة الكينوا الركسيكية

النشخص : 1-2

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
الهكونات:

- 2/1 كوب من الطماطم الشيري (أحمر وأصفر), مقطعة نصفين
- 2/1 كوب من الفلفل الأحمر الحلو, مقطع وكعبات 1/2 إنش
- 2/1 كوب من الفول الأسود (أو الفول العادي)
- 4/1 كوب من البصل الأحمر, مقطع وكعبات صغيرة
- 1 ذرة طازجة, مسلوقة ثم مشوية ومقطعة الى كتل كبيرة
- 1 ملعقة كبيرة من فلفل المالبينو الطازج, مفروم
- 2/1 كوب من الكزبرة الطازجة, مقطعة قطع
- 2/1 كوب من الكينوا المطبوخة
- 1 حبة أفوكادو, مقطعة وكعبات

الصلصة:

- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 2/1 ملعقة صغيرة من الملح
- 4/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 4/1 ملعقة صغيرة من الثوم المفروم

الخطوات:

1. نهرج كل مكونات الصلصة معاً في وعاء صغير ونتركهم جانباً.
2. نضيف مكونات السلطة لوعاء التقديم معاً الفوكادو. ثم نضيف الصلصة ونهرج، ونذوق لإضافة أي توابل. وأخيراً نرتب الفوكادو فوق المكونات ونقدم الوعاء. استمتعوا!