

سلطة الكينوا بالقرع والدحمص

النشخص : 2-3

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
الهكونات:

- مزيج من البهارات من أجل القرع والدحمص: 1 ملعقة صغيرة من كل نوع, بابريكا + كهون + كزبرة + حب الهال, و 1/2 ملعقة صغيرة من كل من القرفة + جوزة الطيب
 - 1 كوب من القرع, مقشرة ومقطعة الى مكعبات
 - 2/1 كوب من الدحمص المطبوخ, مجفف من الرطوبة
 - 2/1 كوب من الكينوا المطبوخة
 - 2 كوب من أوراق جرجير, مهزقة قطع كبيرة
 - 4/1 كوب من البقدونس الطازج, مقطع قطع كبيرة
 - 4/1 كوب من الجوز
 - 4/1 كوب من الرمان الطازج
- الصلصة:
- 2/1 كوب من الزبادي اليوناني (أكتيفيا)
 - 4/1 كوب من زيت الزيتون
 - 1 ملعقة كبيرة من بشر الليمون
 - 4/1 كوب من عصير الليمون
 - 1 ملعقة كبيرة من العسل
 - ملح وفلفل حسب الذوق

الخطوات:

1. يسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة 400ف أو 200س. وتجهز 2 صينية خبز بورق بارشمان.
2. نضيف القليل من الزيت للقرع (حوالي 1 ملعقة صغيرة) و 1/2 ملعقة صغيرة من مزيج البهارات, والقليل من الملح. تفرد الهكونات بتساوي على

-
- صينية الخبز وتشوي حتى تستوي, من 30 الى 40 دقيقة. نعمل الشيء نفسه مع الدوص ونضيف القليل من الزيت, 1/4 ملعقة صغيرة من البهارات وملح حسب الذوق, ويشوي لحوالي 30 دقيقة. حالها تطهي الهكونات نخرجها من الفرن ونتركها تبرد.
3. نهزج كل مكونات الصلصة معاً في وعاء صغير ونتركها جانباً.
4. نفرد أوراق جرجير الروكيت في طبق كبير, ثم نضع طبقة من الكينوا, القرع, الدوص, والبقدونس. نرش المكسرات والرمان فوق الطبقات ونضع قطرات من الصلصة عليها. استمتعوا!