

سلطة القرنبيط والجزر

النشخص : 4

الوقت الكلي: 15 min

وقت التحضير: 15 min

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

- 2 كوب (250 جرام) أزهار القرنبيط النيئة, مقطعة الى قطع كبيرة
- 1 1/2 كوب (150 جرام) جزر مقشر ومبشور
- 1 كوب (20 جرام) أوراق نعناع طازجة, مقطعة جيداً
- 1 كوب (20 جرام) أوراق بقدونس طازجة, مقطعة جيداً
- 2/1 كوب (60 جرام) فستق مقشر, محمص
- 2/1 كوب (90 جرام) بذور الرمان
- 3 ملاعق كبيرة زيت الزيتون الطازج
- 2 1/2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 2 ملعقة صغيرة عسل أو شراب القيقب
- 2/1 ملعقة صغيرة بابريكا مدخنة
- 8/1 ملعقة صغيرة بودرة كهون
- 4/3 ملعقة صغيرة ملح
- 4/1 ملعقة صغيرة فلفل أسود

الخطوات:

1. يتم تقطيع القرنبيط في محضر الطعام باستخدام blade-S, أو النفضل استخدم شفرة التقطيع, من خلال إدخال قطع القرنبيط في أنبوب تغذية محضر الطعام. يجب أن يتحول القرنبيط الي كثافة الجبوب, كثافة مشابهة للكسكس, ويجب الا يكون طري او مهروس. اذا لم يكن لديكم محضر طعام, يمكنكم تقطيعه جيداً بأيديكم.
2. نضيف أرز القرنبيط الى وعاء كبير, ثم نبشر الجزر باستخدام الجزء الأكبر ونهزجه مع القرنبيط. ثم نضيف النعناع والبقدونس, مع نصف كمية الفستق والرمان. نهزج جيداً ونترك الهزيج جانباً حتى تنتهي من عمل صلصة السلطة.
3. في وعاء صغير نهزج زيت الزيتون, عصير الليمون, العسل, والتوابل معاً. ثم نضيف صلصة السلطة للسلطة ونخلط جيداً. نتذوق ونضيف المزيد من البهارات اذا لزم الأمر.
4. ننقل السلطة الى طبق التقديم, ونرش المتبقي من المكسرات والرمان.
5. هذه السلطة يمكن عملها مسبقاً وإضافة صلصة السلطة قبل التقديم على الفور. والبواقي يبقى مذاقها لذيذ في اليوم التالي. تخزن في وعاء محكم الغلق في الثلاجة لمدة 3 أيام.

ملاحظات:

يمكن إضافة صلصة السلطة مسبقاً, وبها أنها يمكن تناولها بملعقة تصبح اختيار مثالي لناخذها الى العمل بسهولة.