

سلطة الأفوكادو بالخضار والأعشاب

تقدم هذه السلطة شرائح أفوكادو ناضجة مغطاة بصلصة الليمون الطازج ، مغطاة بسخاء مع مزيج هش ومقدد من الفجل المفروم ، والبصل الأخضر ، والجبالينو ، والأعشاب. لا يمكنني الحصول على ما يكفي من المزيج هذا ، وهو يوازن بشكل مثالي الأفوكادو الغني بالكريمة في هذه السلطة.

أولاً ، ستحتاج إلى الانتظار لتقطيع الأفوكادو حتى تصبح جاهزاً لتقديم السلطة حتى لا تتحول إلى اللون البني. ومع ذلك ، يمكنك خلط الضمادات والعشب معاً مقدماً حتى تكون جاهزة.

ثانياً ، من الأفضل استهلاك هذه السلطة في جلسة واحدة ، لأن الأفوكادو لا يخزن جيداً دائماً. إذا كنت تخدم شخصين فقط ، فيمكن وصفة الوصفة إلى النصف بسهولة. كل ما قيل ، هذه السلطة متعة تستحق كل هذا الجهد!

ابحث عن الأفوكادو الذي يمكن ان تشعر بأنه طري بمجرد ضغط لطيف ، ولكن تجنب استخدام الأفوكادو التي تكون طرية أو خيطية من الداخل. إذا واجهت أي بتات رضوية أو بنية اللون عندما تقوم بقصها مفتوحة ، فتخلص منها وتخلص منها قبل التقطيع.



هذه السلطة هي لمحبي الأفوكادو! شرائح الأفوكادو ، مغطاة بصلصة عسل الليمون ، مغطاة بمزيج طازج من الأعشاب والفجل والبيبتاس المحمص.

المكونات:

مزيج عشبة بيتا

- كوب بيبتاس خام (بذور اليقطين الأخضر)
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون البكر
- قليل من الملح
- كوب فجل مقطع (حوالي 3 وسط)
- كوب من البصل الأخضر المفروم
- كوب من الكزبرة المفرومة الطازجة أو البقدونس أو الريحان أو الشبت أو أي مزيج منها
- 1 حبة هالبينو متوسطة الحجم ، تمت إزالة البذور والأغشية ،

مقطعة (حذفت إذا كانت حساسة للتوابل)

كل شيء آخر

- 4 الأفوكادو كبيرة فقط ناضجة
- $\frac{1}{4}$ كوب عصير الليمون (حوالي 1 إلى 2 لايمل)
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون البكر
- 2 ملعقة صغيرة من العسل أو شراب القيقب
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من ملح البحر الفاخر ، بالإضافة إلى ملح البحر قشور للتشطيب (اختياري)
- تلذذ الجير للتزيين ، اختياري

طريقة التحضير:

- منذ أن بدأ الأفوكادو في التخمير بمجرد قطعه ، سنقوم بإعداد كل شيء آخر أولاً. ضع ال pititas في مقلاة كبيرة على نار متوسطة ، مع التحريك في كثير من الأحيان (لا تدعهم يحترق!) ، حتى يبدأوا في التحول إلى اللون الذهبي على الحواف وإحداث ضوضاء طفيفة ، حوالي 3 إلى 5 دقائق. أخرج المقلاة من الحرارة وحركها في مسحوق الفلفل الحار وزيت الزيتون وقرص الملح. توضع جانبا لتبرد.
- في هذه الأثناء ، يُمزج الفجل المفروم والبصل الأخضر والأعشاب والجبن في وعاء ويوضع جانبا.
- لتحضير الصلصة ، اخفق عصير الليمون وزيت الزيتون والعسل والملح في وعاء صغير. اجلس جانبا.
- يمكنك تقطيع أو تقطيع الأفوكادو بالطريقة التي تريدها ، ولكن بالنسبة إلى أجمل الشرائح (مثل لي) ، قم أولاً بقطع الأفوكادو إلى النصف وإزالة الحفرة. ثم قطع نصفين مرة أخرى لجعل أرباع طويلة. قم بإزالة جلد الأفوكادو عن كل ربع ثم قسّمه بعناية إلى شرائح طويلة.
- للتجميع ، ضع الأفوكادو في وعاء أو طبق تقديم متوسط. رش رذاذ في جميع أنحاء لهم. حرك بيبيتاس المحمص في مزيج الأعشاب ، ثم ضعها فوق الأفوكادو. الانتهاء من السلطة مع الملح قشاري اختياري و / أو الحماس الجير.
- اقتراحات التخزين: الأفضل استهلاك هذه السلطة في غضون ساعة أو ساعتين. ومع ذلك ، إذا كان لديك بقايا ، يمكنك تخزينه في الثلاجة لمدة يوم أو نحو ذلك (من المحتمل أن يكون الأفوكادو لونه بني قليلاً ولكنه لن يؤثر على النكهة

كثيراً). .

