

سلطة المعكرونة والخضار

المقادير :

- 1 كوب معكرونة
- 1 حبة جزر مقطعة دوائر
- 1 حبة كوسة مقطعة دوائر
- 1 كوب بروكلي (قرنبيط)
- 3 ملاعق طعام من المايونيز
- 1 ملعقة طعام من زيت الزيتون
- رشّة ملح وفلفل أسود

طريقة التحضير :

- اسلقي المعكرونة لمدة 7 دقائق في ماء مغلي ومملح مع قطرات زيت، ثم صفيها واغسليها بالماء البارد واتركيها جانبا حتى تبرد.
- اسلقي الجزر والكوسة معا في قدر واحد في ماء مغلي ومملح كذلك لمدة 5 دقائق.
- في قدر آخر اسلقي البروكلي في ماء مغلي لمدة دقيقتين، ثم اغسليه بالماء البارد.
- بعد أن تبرد المعكرونة والخضار ضعهم في وعاء واضيفي اليهم رشّة فلفل أسود والزيت والمايونيز وقلبيهم.

الف صحة !