سلطة نيسواز للسحور

واكبوا معنا طوال شهر رمضان المبارك أشهى الوصفات لوجبة الإفطار والسحور. واليوم نقدم لكم سلطة الباذنجان الخفيفة للسحور:

المقادير:

- 1 كوب فاصولياء، خضراء، مسلوقة
- نصف كوب فاصولياء، بيضاء، مسلوقة
- 3 حبات بطاطا
- 3 ملاعق كبيرة خل البلسمك
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ربع ملعقة صغيرة بودرة الثوم
- 2 علبة تونا
- 1 حبة عصير ليمون
- 3 أوراق خس، مقطع
- 3 ملاعق كبيرة زيتون أسود، مقطع
- 3 حبة بندورة
- 6 بيضة، مسلوقة ومقطع إلى نصفين
- 2 عود بصل أخضر، مفروم
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود

طريقة التحضير:

1. تخلط التونا مع البصل وعصير الليمون.
2. تقطع البطاطس الى مكعبات وتسلق ثم يضاف الملح.
3. تخلط الفاصوليا مع الخل والزيت وبودرة الثوم.
4. يرش الفلفل على البيض.
5. تقطع البندورة لشرحات بعد إزالة اللب.
6. في صحن للتقديم، يوضع الخس والبطاطا الفاصوليا المتبلة وخليط التونا وشرحات البندورة والزيتون والبيض.
7. يقدم طبق السلطة الى جانب الأطباق الأخرى على المائدة.

نهنئكم بحلول شهر رمضان المبارك ونتمنى لكم صيام مقبول وذنب مغفور.

ألف صحة!