سلطة الخضار المشوية لرجيم مثالي

تكفي الكمية لـ: 2 أشخاص

وقت التحضير: 45 دقيقة

المقادير:

- 1 كوب معكرونة
- 4 حبات كوسا
- 1 حبة فلفل أحمر
- 1 حبة فلفل أصفر
- 2 كوب خس، مقطع شرائح
- 1 كوب أوراق جرجير
- 2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون
- 2 ملعقة كبيرة خل أبيض
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة ريحان مجفف
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ¼ ملعقة صغيرة سكر
- ½ ملعقة صغيرة ملح

طريقة التحضير:

1. تسلق المعكرونة في الماء المغلي بحسب التعليمات الموجودة على العبوة ثم تصفى وتغسل بالماء البارد.
2. يقطع الكوسا الى شرائح وتدهن بالزيت وتوضع في صينية للفرن.
3. يقطع الفلفل الى شرائح وتدهن بالزيت وتوضع في الصينية ثم تدخل الصينية الى الفرن حتى تذبل الخضار.
4. لتحضير الصلصة، يخلط الزيت مع الخل وعصير الليمون والريحان وتتبل بالفلفل والملح والسكر.
5. في طبق للتقديم، تخلط الخضار المشوية مع الخس والجرجير والمعكرونة ثم تضاف الصلصة.
6. تقدم السلطة على الفور.