

سلطة الفيتا والفراولة

المكوّنات:

- لوز مقشّر، منقوع ومقطّع إلى نصفين - كوب
- خس - نصف رأس
- فراولة طازجة - كوب
- جبن فيتا - كوب
- ثوم مهروس - فصّان
- عسل - ملعقة كبيرة
- خلّ التوت البرّي - ملعقتان كبيرتان
- خلّ بلسميك - ملعقتان كبيرتان
- سكر أسمر - ملعقة كبيرة
- زيت نباتي - 3 ملاعق كبيرة
- فلفل أسود

طريقة التحضير:

- حمّصي اللوز المقشر في مقلاة.
- قطعي الفراولة إلى شرائح والجبنة إلى مكعّبات، وقطّعي الخس بيديك إلى قطع متوسطة الحجم.
- لتحضير الصلصة، أمزجي في وعاء زجاجي خلّ البلسميك مع خلّ التوت البرّي والعسل والسكر الأسمر والزيت النباتي والثوم المهروس والفلفل الأسود. أغلقي الوعاء ورجّيه جيّدًا حتى تمتزج المكوّنات.
- ضعي الخس في وعاء مع الفراولة، واسكبي فوقهما الصلصة وحرّكيها جيّدًا بيديك، ثمّ ضعها في صحن التقديم وزيني وجهها بالجبنة واللوز.

الف صحة!