

طريقة تحضير سلطة السبانخ

المقادير:

- 3 كوب ورق سبانخ، مفرومة
- 1 بصلة، مفرومة
- 4 فص ثوم، مهروس
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون

طريقة التحضير:

1. في مقلاة، يقلي البصل مع الزيت ليذبل ثم يضاف السبانخ والثوم والملح وتغطى المقلاة وتترك المكونات لتتسبك؟
2. يرفع الغطاء وتترك المكونات لينشف الماء.
3. يقدم الطبق باردًا مع عصير الليمون على الوجه.