

5 وصفات مختلفة للسلطة

تعد السلطات من أنواع المقبلات الشهية المفضلة لدى الجميع، والتي تتميز بمذاق رائع عندما يُضاف إليها التوابل وأنواع الصلصات الشهية، مما يجعل من الصعب الاستغناء عن تناول السلطة لوحدها أو الى جانب الأطباق الرئيسية يوميًا.

لذلك، نقدم لك 5 وصفات مختلفة للسلطة :

▪ سلطة البابا غنوج

المقادير:

- 2 حبة باذنجان
- 1 ثمرة فلفل أخضر، مفروم
- 2 فص ثوم، مهروس
- 3 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- $\frac{1}{4}$ كوب ماء
- 2 ملعقة كبيرة طحينة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- فلفل أسود

طريقة التحضير:

1. يغسل الباذنجان جيدًا ، ثم يوضع الباذنجان لشبه حتى ينضج تمامًا.
2. تزال قشور الباذنجان ويوضع جانبيًا.
3. تجهز الصلصة ، بخلط الطحينة مع عصير الليمون والزيت والملح والفلفل الاسود والماء.
4. يضاف الثوم مع الفلفل إلى الخليط ، ثم يضاف الباذنجان المشوي ويخلط جيدًا حتى تمتزج المكونات تمامًا.



▪ سلطة الخضار بالمايونيز

المقادير:

- 2 حبة جزر

- 2 فص ثوم ، مهروس
- 2 بطاطس
- 2 ملعقة صغيرة خل
- 1 كوب مايونيز
- حبة ليمون
- 1 كوب فاصوليا خضراء
- 1معلقة صغيرة ملح وفلفل اسود
- 1 كوب بسلة
- 1 ملعقة صغيرة زعتر
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- 1 ملعقة صغيرة حليب كامل الدسم

الطريقة:

1. تسلق البطاطس والجزر والفاصوليا والبسلة ثم تخلط جميعاً .
2. يوضع الحليب على المايونيز مع التحريك ، ثم ضعي المزيج على الخضار.
3. يمزج الثوم مع الخل والليمون والكمون والزعتر والملح والفلفل الأسود جيداً ، ثم يضاف إلى سلطة المايونيز.

▪ سلطة الخيار والجبن

المقادير:

- 1¼ كوب جبن فيتا ، مقطع مكعبات
- 2 ثمرة بصل أخضر
- 3 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 3 ثمرات خيار
- رشة ملح
- رشة كمون
- 3 ملعقة كبيرة مايونيز

طريقة التحضير:

1. يفرم البصل فرماً ناعماً .
2. يقطع الخيار مكعبات.
3. في وعاء عميق ، يخلط الخيار مع البصل والجبن والمايونيز.
4. تتبل السلطة بالملح والكمون وعصير الليمون.

▪ سلطة كول سلو

المقادير:

- 1 ثمرة كرنب، مقطعة شرائح رقيقة
- 2 ثمرة جزر، مبشور
- 2 ملعقة صغيرة بصل أبيض، مفروم
- 4 ملعقة كبيرة مايونيز
- 2 ملعقة صغيرة سكر
- 2 ملعقة صغيرة حليب كامل الدسم
- 1 ملعقة صغيرة خل أبيض
- 1 ½ ملعقة صغيرة عصير ليمون
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود

طريقة التحضير:

1. في وعاء، يخلط الحليب مع المايونيز والخل وعصير الليمون جيداً.
2. يضاف الملح والفلفل الأسود إلى الخليط.
3. يضاف الكرنب والبصل والجزر على الخليط وتقلب المكونات جيداً.
4. يوضع الخليط في الثلاجة ويغطى جيداً لمدة ساعتين قبل التقديم.

▪ سلطة الباستا مع الدجاج والجبن

المقادير:

- 1 ¾ كوب باستا صغيرة الحجم
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 3 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 1 كوب جبن، مقطع شرائح
- 2 ¼ كوب طماطم، مقطعة
- 1 ¾ كوب دجاج، مقطعة قطع صغيرة
- 2 كوب ريحان مقطع
- 2 ملعقة صغيرة زيت عباد شمس

- 2 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة صغيرة فلفل أسود

الطريقة:

1. يقلب الدجاج في الزيت ، على نار مرتفعة ، لكي ينضج ، ثم يترك جانبيًا .
2. تسلق الباستا في الماء المغلي والمملح ، حسب إرشادات على العبوة ثم تصفى من الماء وتشطف بالماء البارد .
3. تنقل الباستا الى طبق عميق ، ويضاف الجبن والدجاج و زيت الزيتون وعصير الليمون والطماطم والريحان والملح والفلفل الأسود وتخلط المكونات جيداً .
4. تقدم السلطة باردة أو على درجة حرارة الغرفة .

