

سلطة الحمضيات مع صلصة بذور الخشخاش القشدية!

المكونات:

6 برتقالات

2 الجريب فروت الأحمر

2 ليم أو حامض الليمون

1 كراث كبيرة

بقدونس

1 ملعقة صغيرة من قشر الليمون

2 ملعقة كبيرة من عصير ليمون

كريمة طازجة أو قشدة حامضة

2 ملعقة كبيرة من شراب القيقب النقي

1 ملعقة صغيرة من بذور الخشخاش

ملح

طريقة التحضير:

(الوقت: 40 دقيقة)

باستخدام سكين حاد، قشر البرتقال بعناية، والجريب فروت الأحمر، والليمون الحامض، وأزل كل من البق الأبيض المرير. اعمل فوق وعاء صغير لجمع عصائر الفاكهة التي ستخرج منها، وقطع بين الأغشية لتحرير الأجزاء. قطع أقسام الجير والجريب فروت إلى الثلث واترك أقسام البرتقال كاملة. انقل جميع الحمضيات إلى وعاء التقديم واضف شرائح الكراث والبقدونس المفروم. احفظ عصير الحمضيات لاستخدام آخر.

في وعاء صغير آخر، اخفق نكهة الليمون مع عصير الليمون والكريمة

الطازجة وشراب القيقب وبذور الخشخاش. أضف الملح الى الصلصة.
تُسكب الصلصة فوق الفواكهة، وتخلط المكونات برفق ويُقدّم المزيج
على الفور.