

סלט תירס, גמבה ומלפפונים
חמוצים



רכיבים

- 1/2 2/1 שקית גרעיני תירס קפואים
- פלפל אדום
- מלפפון חמוץ
- כפית מלח
- כפות שמן זית
- 1/2 2/1 כוס לימון

הכנה

1. מרתיחים בסיר ליטר מים ומבשלים את גרגירי התירס לכמה דקות, מסננים, שוטפים במים קרים ומסננים, מצננים קצת.
2. חותכים את הגמבה לריבועים קטנים, חותכים את המלפפונים לריבועים קטנים.
3. מערבבים בקערה את גרגירי התירס עם הגמבה והמלפפונים, מוסיפים את המלח, שמן הזית ומיץ הלימון, מערבבים היטב ומקררים כ-60 דקות לפני ההגשה.
4. ניתן להמיר את התירס הקפוא בקופסת שימורי תירס. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.

75 דקות ⌚

4 servings 4 ⊕