

סלט כרוב משגע



רכיבים

- 1/2 2/1 ראש כרוב חתוך לפרוסות דקות
- גבעולים בצל ירוק
- 1/4 4/1 כוס שקדים פרוסים קלויים
- 1/4 4/1 כוס צנוברים קלויים
- 3/4 4/3 כוס אפונה קפואה חלוטה במים רותחים
- כפות סוכר לבן
- 1/2 2/1 כפית מלח
- 1/4 4/1 כוס חומץ
- כפות שמן קנולה
- 1/2 2/1 כפית פלפל שחור גרוס

הכנה

1. מערבבים בקערה את הכרוב, בצל ירוק, שקדים קלויים, צנוברים והאפונה.
2. להכנת הרוטב - מערבבים בקערה סוכר, מלח, חומץ, שמן ופלפל שחור.
3. מערבבים את הרוטב עם מרכיבי הסלט ומניחים כ-60 דקות במקרר, לספיגת כל הטעמים.
4. מגישים. *ניתן להשתמש בשקית כרוב חתוך ומוכן לאכילה ובמקום האפונה 3/4 כוס אפונה פריכה למי שרוצה סלט קריספי. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.

90 דקות

8 servings 8