



רכיבים

- 1/4 4/1 כרוב סגול
- פלפל אדום
- פלפל צהוב
- מלפפון
- עגבנייה חתוכות לרבעים
- צנונית קטנות
- גזר קטן
- זר עלי בייבי או חסה
- 1/2 2/1 זר פטרוזיליה
- 1/2 2/1 זר גרגר נחלים אם רוצים
- כפית גרעיני חמניות קלופים טבעיים
- כפית גרעיני דלעת קלופים טבעיים
- כף שומשום שחור כף שטוחה
- כף חומץ (ניתן להוסיף גם מעט חומץ בלסמי)
- 1/2 2/1 כף לימון סחוט למיץ
- כפות שמן זית
- כף שמן פשתן
- כף אסם רוטב לסלט חרדל ודבש
- כף זעתר
- שיני שום קטנות וכתושות

הכנה

1. לחתוך את הכרוב לרצועות דקות, את כל הירקות לקוביות בינוניות, את הגזר לגרד במגרדת (אפשר לגרר גם את הצנוניות או לחתוך אותו לקוביות).
2. לקצוץ את הפטרוזיליה או להשאיר שלמה, להוסיף את כל המרכיבים, לערבב היטב, לטעום, לתקן תיבול לפי הטעם.
3. להשאיר בקערה לעשר דקות, לערבב שנית ולאכול.
4. ניתן להמיר לשם גיוון את הגרעינים לחתיכות אגוזי מלך או צנוברים. *ניתן לשים עגבנייה אחת במקום עגבניות השרי, צנון אחד במקום הצנוניות וחופן נבטי אלפלפא במקום החסה. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.

15 דקות ⌚

4 servings 4 ⊕