

סלט הבריאות של מיכל



רכיבים

- 1/4 4/1 כרוב סגול
- פלפלים אדומים
- פלפל צהוב
- מלפפונים
- עגבנייה חתוכות לרבעים
- צנונית קטנות
- גזר קטן
- זר עלי רוקט או חסה
- 1/2 2/1 זר פטרוזיליה
- 1/2 2/1 זר גרגיר נחלים אם רוצים
- כפית גרעיני חמניות קלופים טבעיים
- כפית גרעיני דלעת קלופים טבעיים
- כף שומשום כף שטוחה
- כף חומץ (ניתן להוסיף גם מעט חומץ בלסמי)
- 1/2 2/1 כף מיץ 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