סלט פול ירוק של בני טוריקה

רכיבים

- שקית פול קטן, קפוא
- 1/2 1/2 זר פטרוזיליה קצוצה
- כפית מלח
- 1/2 1/2 כפות חומץ בלסמי
- כפית מלח
- כפית פלפל שחור
- כפית חרדל
- כפית שמן זית
- 1/2 1/2 כף מיץ לימון סחוט טרי
- שיני שום קצוצים דק
- אבוקדו בשל חצוי לקוביות
- כוס קרח כל התבנית
- כוס מים

הכנה

1. מרתיחים מים בסיר רחב ומכניסים בהדרגה את הפול. בכל פעם חופן. ממתינים שטמפרטורת המים תעלה. כך מוסיפים את כל החבילה.
2. מבשלים כ-7 דקות.
3. מעבירים את הפול למסננת ומיד שמים בקערה עם מים וקרח לעצירת הבישול.
4. מסננים שוב ושמים בקערת הגשה. מוסיפים את האבוקדו.
5. מכינים רוטב מיתרת המצרכים ללא מיץ הלימון, יוצקים על הפול ומערבבים.
6. מוסיפים את מיץ הלימון בהדרגה, מערבבים ומתקנים תיבול לפי הצורך. *ניתן להמיר את הכוסברה בפטרוזיליה באותה הכמות. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.

8 servings 8