

סלט של שניצל תרד 99
קלוריות טבעול, פלפלים
צבעוניים קלויים וצזיקי



רכיבים

- שניצל תרד 99 קלוריות
- פלפל אדום
- פלפל צהוב
- 1/2 2/1 בצל סגול פרוס דק
- כפות שמן זית
- כפות חומץ
- כפית דבש
- עלים נענע
- עלים פטרוזיליה
- מלפפון פרוס דק בעזרת קולפן
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור
- מלפפון מגורד דק בפומפיייה
- שיני שום כתושות
- גרם לאבנה
- עלים נענע קצוצים דק
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור

הכנה

1. קולים את הפלפלים על להבה גלויה עד שהקליפה שרופה לגמרי.
2. מעבירים את הפלפלים השרופים לקערה גדולה ומכסים בניילון נצמד, מצננים כחצי שעה.
3. מוציאים מהקערה וקולפים את הקליפה השרופה, נפטרים מהגרעינים וחותכים את פלפל הקלוי לרצועות בעובי 2 ס"מ.
4. מחממים תנור לחום של 180 מעלות, מניחים את השניצלים על תבנית עם נייר פרגמנט וצולים בתנור החם כ- 12 דקות.
5. חותכים לרצועות בעובי של 2 ס"מ ומוסיפים לקערה עם הפלפלים. מוסיפים את הבצל, מלפפון, נענע, פטרוזיליה, שמן זית, חומץ ודבש, מתבלים במלח ופלפל, מערבבים ומחלקים לצלחות הגשה. מערבבים יחד את כל רכיבי הציזיקי ומגישים לצד הסלט.

30 דקות 🕒

4 servings 4 🍴