

سالاد پرتقال، گردو و کاهو

تهیه این سالاد فقط 10 دقیقه وقت شما را می‌گیرد و دستور آن برای 8 نفر تهیه شده است.



تهیه این سالاد فقط 10 دقیقه وقت شما را می‌گیرد و دستور آن برای 8 نفر تهیه شده است.

مواد لازم:

کاهو متوسط: 3 عدد، شسته و خرد شود.

پرتقال: 2 عدد، به صورت حلقه‌های نازک بریده شود.

گردو: سه چهارم پیمانه، درشت خرد شود.

پنیر رنده شده: یک پیمانه (اختیاری)

آب پرتقال: یک چهارم پیمانه

سرکه سیب: یک قاشق غذاخوری

موسیر خرد شده: یک عدد، کاملاً ریز شود.

روغن زیتون: یک چهارم پیمانه

نمک: نصف قاشق چای‌خوری

فلفل: یک چهارم قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

&8226#; کاهو، پرتقال، گردو و پنیر رنده شده را (در صورت استفاده) درون کاسه بزرگی بریزید.

&8226#; در کاسه کوچکی آب پرتقال، سرکه، موسیر، روغن زیتون و نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید.

&8226#; مخلوط تهیه شده را به سالاد اضافه کرده و هم بزنید.

&8226#; سالاد را درون ظرف‌های از پیش تعیین شده بریزید.