



سالاد انار

حالا که فصل، فصل انار است، از آن به هر صورتی در برنامه‌ی غذایی‌تان استفاده نمایید؛ سالاد هم یکی از این روش‌ها است.

حالا که فصل، فصل انار است، از آن به هر صورتی در برنامه‌ی غذایی‌تان استفاده نمایید؛ سالاد هم یکی از این روش‌ها است.

مواد لازم برای 6 تا 8 نفر

انار دون شده 3 پیمانه

کلم قرمز 1 پیمانه

بروکلی یک دوم پیمانه

گل کلم یک دوم پیمانه

مغز گردو یک دوم پیمانه

گلپر 1 قاشق غذاخوری

مغز کرفس یک دوم پیمانه

نمک و فلفل به میزان لازم

روش تهیه

*** گردوها را از چند ساعت قبل در آب خیس کرده و سپس پوست روی آن را بگیریید و خرد کنید.**

*** کرفس، کلم، گل کلم و بروکلی را به قطعات کوچک خرد کنید.**

*** گلپر، نمک، فلفل و دانه های انار را با هم مخلوط کنید سپس در ظرف بزرگی همه مواد سالاد را ریخته و در صورت تمایل سس مقداری آب لیمو، ماست و نمک و گلپر (یا سس مایونز) به سالاد اضافه نموده و سرو کنید.**