



سالاد سیب زمینی اسلایمی

این سالاد گرم سیب زمینی، با سبزیجات و لوبیا سبز، میتواند به عنوان یک وعده غذایی اصلی نیز مصرف شود، اما بهترین استفاده آن در مهمانیها و یا همراه با غذاهای ساده مانند استیک و شنیسل است...

این سالاد گرم سیب زمینی، با سبزیجات و لوبیا سبز، میتواند به عنوان یک وعده غذایی اصلی نیز مصرف شود، اما بهترین استفاده آن در مهمانیها و یا همراه با غذاهای ساده مانند استیک و شنیسل است.

مواد لازم (برای 4 نفر)

- •#8226; 450 گرم سیب زمینی اسلایمی خرد شده به قطعات متوسط
- •#8226; 1 پیمانه لوبیا سبز تازه، خرد شده به قطعات درشت
- •#8226; یک چهارم قاشق چایخوری نمک
- •#8226; 3 قاشق سوپخوری روغن زیتون
- •#8226; یک موسیر خرد شده
- •#8226; 2 قاشق سوپخوری سرکه سفید یا قرمز
- •#8226; 2 قاشق سوپخوری جعفری خرد شده
- •#8226; 2 قاشق سوپخوری خردل
- •#8226; 1 قاشق سوپخوری رزماری (اکلیل کوهی) تازه یا یک چهارم قاشق چایخوری رزماری خشک
- •#8226; یک هشتم قاشق چایخوری نمک
- •#8226; یک هشتم قاشق چایخوری پودر فلفل سیاه
- •#8226; یک چهارم پیمانه زیتون هسته گرفته دونیم شده

روش تهیه

سیب زمینیها را در یک ظرف مناسب و قابل استفاده در مایکروفر قرار میدهیم. لوبیا سبز را روی آن ریخته و یک چهارم قاشق چایخوری نمک را روی آن میپاشیم. روی ظرف را بسته و مواد را با قدرت 100% (high) به مدت 7 تا 9 دقیقه در اجاق مایکروبو میپزیم. این مخلوط را یک با به هم زده و آب اضافه آنرا میگیریم. برای سس، روغن زیتون، موسیر، سرکه، جعفری، خردل، رزماری و یک هشتم قاشق چایخوری نمک و فلفل را در یک ظرف با درب محکم میریزیم و خوب تکان میدهیم. مخلوط سیب زمینی، سس و زیتونها را در یک ظرف مناسب ریخته و به آرامی مخلوط میکنیم. این سالاد را میتوانیم به صورت گرم یا سرد سرو کنید.