دوشنبه 21 دی 1388 - 14:53

سالادي از ريشه هاي خوراكي

این سالاد خوش آب و رنگ که همراه سبزیجات ترد و تازه سرو میشود علاوه بر خوش طعم بودن، جلوه زیادي به میز غذا میبخشد...

این سالاد خوش آب و رنگ که همراه سبزیجات ترد و تازه سرو میشود علاوه بر خوش طعم بودن، جلوه زیادي به میز غذا میبخشد.

مواد لازم براي 6 نفر

• يك پيمانه لبوي تازه پوست گرفته و خرد شده (150 گرم)
• يك پيمانه ترب سفيد تازه پوست گرفته و خرد شده (150 گرم)
• يك پيمانه هويج تازه پوست گرفته و خرد شده (دو عدد متوسط)
• 1 عدد پياز تازه بريده شده به شكل نيم دايره و پره پره شده (يك دوم پيمانه)
• يك دوم پيمانه كلم باريك خرد شده
• يك سوم پيمانه روغن زيتون
• يك چهارم پيمانه آب ليمو
• 2 قاشق سوپ خوري شكر
• 10 تا 12 پيمانه مخلوط سبزيجات سالادي (كاهو، كرفس، خيار، اسفناج)
• يك چهارم پيمانه كشمش قرمز
• يك چهارم پيمانه دانه آفتابگردان بوداده

روش تهيه

1. لبو، ترب، هويج، پياز و كلم را در يك كاسه مناسب مخلوط كنيد. در يك كاسه كوچك روغن زيتون، آب ليمو، شكر، 1 ق.چ. نمك و يك دوم ق.چ. فلفل را مخلوط كنيد و به مخلوط لبو اضافه نماييد. خوب هم بزنيد و به مدت يك شب در يخچال قرار دهيد.
2. قبل از سرو سالاد، بگذاريد مخلوط به مدت 30 دقيقه در دماي اتاق باقي بماند. سبزيجات سالادي را در شش ظرف مناسب قرار داده و با يك كفگير كوچك سوراخدار (براي جدا شدن سس اضافه)، مقدار مناسبي از مخلوط لبو را روي هر ظرف سالاد بكشيد و در نهايت آن را با مقداري كشمش و دانه آفتابگردان تزيين كنيد.