سلطة التفاح الأخضر مع صلصة الزبادي

المقادير:

حبّتان من التفّاح الأخضر

حبتان متوسّطتا الحجم من الخيار

رأس صغير من الخس الأميركي

باقة صغيرة من الجرجير

حبتان من الجزر المبشور

ربع كوب من الجوز (عين الجمل)

ربع فنجان قهوة من السمسم غير المحمّص

شرائح من جبن "بارميزان"

للصلصة:

عبوتان صغيرتان من الزبادي

ملعقة صغيرة من النعناع الجاف

فص من الثوم

ملح، حسب الرغبة

طريقة التحضير:

1- لإعداد السلطة: يقطّع كلّ من التفاح والخيار والخس إلى شرائح، تُضاف إلى وعاء السلطة. ويورّق الجرجير باستخدام اليدين، ويوضع مع الجزر المبشور والجوز والسمسم، ثمّ توزّع شرائح الجبن.

2- لإعداد: صلصة الزبادي: يخفق الزبادي مع النعناع، ثمّ يضاف الثوم المدقوق، مع الاستمرار في الخفق، وينثر الملح. ويسكب فوق السلطة.

(هذه المقادير تكفي لأشخاص أربعة).