سلطة الأرز بالخضراوات

المقادير:

أرز حبة طويلة 190 غراماً

ماء 600 مل

أفوكادو مقشر ومقطع مكعبات حبة واحدة

عصير الليمون 4 ملاعق كبيرة

بندورة مفرومة حبتان

خيار مفوم 200 غرام

بصل أحمر مفروم 50 غراماً

زيتون مفروم 4 ملاعق كبيرة

نعناع مفروم 4 ملاعق كبيرة

زيت زيتون 3 ملاعق كبيرة

برش ليمون ملعقة صغيرة

ثوم مفروم نصف ملعقة

ملح نصف ملعقة

فلفل أسود نصف ملعقة.

طريقة التحضير:

يسلق الأرز في الماء على نار قوية، عندما يغلي الماء تخفف النار ويترك الأرز حتى ينضج. يمزج الأفوكادو مع عصير الليمون ثمّ تضاف البندورة والخيار والبصل والزيتون والنعناع وزيت الزيتون والثوم والملح والبهار ويمزج الخليط جيداً. يضاف الأرز المسلوق البارد إلى الخليط ويُقدّم. من الأفضل عدم الاحتفاظ بالسلطة لأكثر من يوم واحد.