سلطة الخضروات والمكسرات



المكونات:

- كأس جرجير مفروم
- حبة بصل متوسطة الحجم
- حبة بطاطس كبيرة مسلوقة
- 1/2 نصف كأس من اللوز
- حبة جزر كبيرة الحجم
- 1/4 كأس من الزبيب
- 1/4 كأس من الكاجو
- حبة كوسة متوسطة الحجم
- علبة زبادي خالي الدسم

- عصير ليمونة

- 3 فصوص ثوم مهروس

- ملعقتان كبيرتان من الخل

- قليل من الملح والفلفل الأسود والكمون

- ملعقة صغيرة من المايونيز

طريقة التحضير:

- تقطع البطاطس المسلوقة بخفة إلى مكعبات، ويقشر الجزر والكوسة، ثم يقطعوا إلى شرائح طولية ويقلى جميعهم في القليل من الزيت النباتي، ثم يتم وضعهم في طبق التقديم.

- يقطع البصل بعد غسله إلى شرائح، ثم يخلط مع الجرجير، يشوى كلّ من اللوز والزبيب والكاجو على نار هادئة، ثم يتم إضافتهم إلى طبق التقديم أيضاً.

- تقلب المقادير وتتبل بالبهارات التي تم ذكرها، وتصبح جاهزة للأكل، وللحصول على وجبة تنمي من قدرات العقل، ومن صحة الجسم بالانتظام على مثل تلك الأطباق من السلطات المفيدة.