



هزار تومان



کمتر از



سالادهای خنک



در جامعه امروزی بخصوص در شرایط کرونایی موجود به دلیل کم شدن فعالیت و تحرک، باید بیش از پیش مراقب سلامت مان باشیم و این قضیه با استفاده از مواد غذایی مغذی و البته تازه، به سادگی امکانپذیر است. مصرف انواع سالاد می تواند یک راهکار ساده و کم خرج برای این ماجرا باشد.

طرز تهیه



پوست اول و دوم باقالی را گرفته، نخود را از غلاف درآورده و هر دو را در قابلمه ای ریخته و با کمی آب پخته و در آبکش ریخته و کنار می گذاریم تا آب اضافه اش برود. سبزی های معطر ریحان و نعنا را پاک کرده، شسته و بعد از این که آب اضافه اش رفت خرد کرده و در ظرف مناسبی می ریزیم. گوجه گیلانی ها را هم شسته و به سبزی های خرد شده اضافه می کنیم. فلفل دلمه ای های رنگی را شسته و ریز خرد کرده و به مواد اضافه می کنیم. این فلفل های رنگی علاوه بر طعم و عطر خوب، ظاهر خیلی جذابی به سالاد می دهد. در نهایت باقالی و نخود سبز پخته شده را به مواد اضافه کرده و به آرامی و خیلی خوب هم زده و نمک، فلفل، روغن زیتون و سرکه را که در ظرف دیگری ریخته و خوب مخلوط کرده ایم به سالاد اضافه کرده و آن را سرو می کنیم.

سالاد نخود فرنگی و باقالی

یک سالاد متفاوت

مواد اولیه



- ۱ نخود تازه: نصف فنجان (۳۰۰۰ تومان)
- ۲ مغز باقالی تازه: نصف فنجان (۲۰۰۰ تومان)
- ۳ فلفل دلمه ای رنگی (سبز، قرمز و زرد): از هر کدام یک برش کوچک
- ۴ سبزی تازه شامل ریحان و نعنا خرد شده: از هر کدام ۲ قاشق غذاخوری
- ۵ سرکه: ۲ قاشق غذاخوری (۱۰۰۰ تومان)
- ۶ نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم
- ۷ گوجه گیلانی: ۱۰ عدد (۱۰۰۰ تومان)
- ۸ روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری

نکات آشپزی



این سالاد را در حجم کم تهیه کرده و زود مصرف کنید تا از خاصیت و مزه تازه آن استفاده کنید.



۴۰ دقیقه



کمتر از



سالاد طالبی و هندوانه

میوه ها در ظرف سالاد



اگر سالاد خور حرفه ای باشید می دانید که در فصل گرما هیچ چیزی نمی تواند جایگزین یک سالاد خوشمزه باشد. سالاد طالبی و هندوانه نیز با داشتن ظاهری خوشرنگ و مزه ای عالی طرفداران بسیار داشته و علاوه بر خنک کردن بدن سرشار از مواد مغذی مورد نیاز بدن است.

طرز تهیه



ابتدا سبزی های معطر شامل ریحان، نعنا و شوید و بنا به ذائقه هر سبزی معطر دیگر را پاک و خوب آبکشی کرده و اجازه می دهیم تا آب اضافه اش گرفته شود سپس آن را خرد کرده و در کاسه مناسب و بزرگی می ریزیم. گوجه گیلانی ها را هم شسته و وقتی آب اضافه اش رفت آنها را به سبزی اضافه می کنیم. پوست طالبی و هندوانه را گرفته و به اندازه دلخواه برش یا قالب زده و به مواد اضافه کرده و به آرامی کمی هم زده و بعد مغز تخمه ها را روی سالاد می ریزیم. شکر و آب لیموترش تازه را هم در ظرفی ریخته و خوب با هم مخلوط می کنیم تا دانه های شکر حل شده و زیر دندان نیاید سپس آن را روی سالاد ریخته و این سالاد خوشمزه را سرو می کنیم.

مواد لازم



- ۱ طالبی: نیم کیلو
- ۲ هندوانه: نیم کیلو
- ۳ سبزی تازه و معطر خرد شده شامل نعنا، ریحان و شوید:
- از هر کدام یک قاشق غذاخوری
- ۴ گوجه گیلانی: ۱۰ عدد
- ۵ مغز تخمه: نصف فنجان
- ۶ لیموترش تازه: ۲ عدد
- ۷ شکر: یک قاشق غذاخوری

نکات آشپزی



به جای مغز تخمه می توان از کنجد یا خلال بادام یا گردوی خرد شده هم استفاده کرد.