

سلطة البقول مع المعكرونة



شكل (٢)



الطريقة

١ تُغسل الخضراوات جيداً (الفاصل الأخضر، الخس، الجزر) ثم تقطع قطعاً صغيرة.

٢ يُخلط كل من: الحمص، الذرة، الفاصولياء، البازلاء، شرائح الزيتون مع الخضراوات المقطعة، ويمكن استبدالها بأنواع أخرى من الخضراوات والبقول حسب الرغبة.

٣ تخلط مقادير التتبيلة بعضها مع بعض، ثم تضاف للخضراوات والبقول.

٤ **أيهما أفضل: البقول الطازجة (المعدة في المنزل) أم المعلبة؟ ولماذا؟**

٤ تُضاف المعكرونة المسلوقة وتقلب قليلاً مع المكونات السابقة.

٥ توضع في طبق شفاف حتى تظهر ألوان الخضراوات والبقول، وتقدم للأكل. شكل (٢).

- نصف كوب ذرة مسلوقة.
- نصف كوب حمص مسلوقة.
- نصف كوب فاصولياء حمراء مسلوقة.
- كوب معكرونة مسلوقة.
- نصف كوب بازلاء مسلوقة.
- نصف كوب شرائح زيتون.
- حبتان من الجزر.
- قليل من الخس.
- حبة واحدة من الفلفل الأخضر (البارد).
- ملعقة صغيرة من الملح.
- ملعقة كبيرة زيت الزيتون.

للتتبيل:

- ملعقتان كبيرتان مايونيز.
- ملح.
- فلفل أسود.
- عصير ليمونة.

يُفضل استعمال البقول الطازجة عند عمل الصنف وقد تُستعمل منها المعلبة أو المجمدة.

تتبعي مع والدتك مراحل طهي البقول، ثم دونيها.

تنقح من الشوائب جيداً، ثم يضاف إليها الماء لكي تغسل جيداً وتصفى، ثم تنقع في ماء مغلي لمدة 6 ساعات تقريباً قبل إعداد الوجبة، ثم تصفى مرة أخرى لإعداد الوجبة بها