



קל



30 דקות



4 מנות

מרכיבים

- 4 יחידות שניצל תרד 99 קלוריות
- 2 פלפלים אדומים
- 2 פלפלים צהובים
- 1/2 בצל סגול פרוס דק
- 8 כפות שמן זית
- 6 כפות חומץ תפוחים
- 1 כפית דבש
- 20 עלי נענע
- 10 עלי פטרוזיליה
- 1 מלפפון פרוס דק בעזרת קולפן
- 1 מלפפון מגורד דק בפומפיה
- 2 שיני שום כתושות
- 100 גרם גבינת לאבנה 5%
- 10 עלי נענע קצוצים דק

הסלט הזה הוא באמת ארוחה! צבעוניות של ירקות ועשבי תיבול, תיבול מתקתק וצזיקי מפנק

הוראות הכנה

1. להכנת הפלפלים הקלויים

קולים את הפלפלים על להבה גלויה עד שהקליפה שרופה לגמרי.

2.

מעבירים את הפלפלים השרופים לקערה גדולה ומכסים בניילון נצמד, מצננים כחצי שעה.

3.

מוציאים מהקערה וקולפים את הקליפה השרופה, נפטרים מהגרעינים וחותכים את פלפל הקלוי לרצועות בעובי 2 ס"מ.

4. להכנת השניצלים

מחממים תנור לחום של 180 מעלות, מניחים את השניצלים על תבנית עם נייר פרגמנט וצולים בתנור החם כ- 12 דקות.

5. להרכבת הסלט

חותכים לרצועות בעובי של 2 ס"מ ומוסיפים לקערה עם הפלפלים. מוסיפים את הבצל, מלפפון, נענע, פטרוזיליה, שמן זית, חומץ ודבש, מתבלים במלח ופלפל, מערבבים ומחלקים לצלחות הגשה.

6. להכנת הצזיקי

מערבבים יחד את כל הרכיבים - גבינת לאבנה, מלפפון מגורד דק בפומפיה, שיני שום כתושות, עלי נענע קצוצים, מלח ופלפל, ומגישים לצד הסלט.

המתכון של סבינה ולדמן

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL