



קל



20 דקות



4 מנות

מרכיבים

- 1 חבילה חזה בגריל צמחוני 99 קלוריות
- 2 לבבות חסה
- 4 ביצים
- 8 פרוסות דקות מאוד של באגט
- 1/2 בצל סגול קטן פרוס דק
- 2 כפות פרמזן מגורד דק
- 4 כפות מיונז
- 4 כפות שמנת חמוצה
- 2 כפות מים
- 2 שיני שום כתושות
- 2 פילה אנשובי קצוץ דק
- 2 כפות פרמזן מגורד
- 1 כפית טבסקו
- 1/2 לימון שחוט למיץ

גם אם לא אוכלים עוף לא צריך לוותר על סלט קיסר. חסה קריספית, רוטב עשיר, נתחי חזה בגריל מן הצומח, אנשובי ופרמזן. פריך, טעים וקל

הוראות הכנה

1. להכנת החזה הצמחוני

מפשירים את החזה הצמחוני. מחממים תנור לחום של 180 מעלות. פורסים את החזה בגריל לרצועות ארוכות ברוחב 2 ס"מ. מניחים על תבנית עם נייר פרגמנט, צולים בתנור החם 10 דקות.

2. להכנת הלחם הקלוי

בתבנית נוספת מסדרים את פרוסות הבאגט, מתבלים במעט שמן זית ומלח ומזהיבים בתנור כ - 10 דקות.

3. להכנת הביצים

מרתחים סיר קטן עם מים, מתבלים בכף מלח. מניחים בזהירות את הביצים בתוך הסיר ומבשלים 6 דקות בדיוק. מוציאים מהמים ומצננים בקערה עם מים קרים. מקלפים בעדינות ושומרים בצד.

4. להכנת הרוטב

מערבבים את כל חומרי הרוטב - מיונז, שמנת חמוצה, 2 כפות פרמזן, מים, שום, טבסקו, אנשובי, לימון, פלפל ומלח, בעזרת מטרפה למרקם חלק.

5. להרכבת הסלט

מפרידים את עלי החסה ומניחים בקערה גדולה, מוסיפים את החזה בגריל, קרוטוני הבאגט ופרוסות הבצל. מזלפים מעל 4 כפות גדושות של הרוטב ומערבבים בעדינות בעזרת הידיים. מסדרים בצלחות הגשה, בוזקים מעל פרמזן מגורד ומניחים מעל ביצה רכה חצויה, מתבלים את הביצה במלח ופלפל ומגישים.

המתכון של סבינה ולדמן

TIVALL.CO.IL - בדוק מתכונים נוספים ב