



קל



30 דקות



2 מנות

מרכיבים

1 יחידה שניצל ברוקולי

2 1/2 כוסות חומץ בן יין לבן

5 כפות שמן קנולה

5 כפות שמן זית

1 כפית דבש

1 כפית חרדל דילון חלק

1 ראש ברוקולי מחולק לפרחים

3 כפות שקדים חצויים וקלויים

כמה כיף להתפנק עם סלט בגווני ירוק של ברוקולי, פריכות של שקדים ונעימות רוטב ויניגרט חרדל. תענוג!

הוראות הכנה

1. להכנת הברוקולי

חולטים את פרחי הברוקולי במים רותחים עם מלח עד שהגבעול רך כאשר סכין ננעצת בו, חשוב לא לחלוט יתר על המידה.

2.

בסיום החליטה מעבירים את הברוקולי לאמבטיית מים עם קרח על מנת לעצור את הבישול ולשמור על צבעו. מסננים מהנוזלים.

3. להכנת רוטב הוויניגרט

שמים את הדבש, חרדל, שמן זית, שמן קנולה, חומץ בן יין, מלח ופלפל בכלי (צר וגבוה) וטוחנים בעזרת מוט בלנדר ידני עד אחידות המרכיבים.

4. להרכבת הסלט

מחממים את שניצל הברוקולי ופורסים לרצועות.

5.

בקערה גדולה שמים פרחי ברוקולי, שניצל ברוקולי, שקדים קלויים כ - 3 כפות ויניגרט, מערבבים את כל החומרים, מתבלים במלח ומגישים.

המתכון של בת-חן דיאמנט

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL