סלט עשבים עם פרוסות חזה צמחוני והדרים

2 מנות

30 דקות

מרכיבים

1 יחידה חזה בגריל צמחוני 99 קלוריות

2 צרורות פטרוזיליה קצוצה

1 צרור כוסברה קצוצה

1/2 צרור נענע קצוצה

1 תפוז חתוך לפילטים

2 1/2 כפות חומץ בלסמי או בן יין

5 כפות שמן קנולה

5 כפות שמן זית

1 כפית דבש

1 כפית חרדל דיז'ון חלק

1 תפוז קטן סחוט למיץ

סלט טרי וירוק עם ניחוחות ההדרים. ארוחה מרעננת שעושה טוב בלב ובבטן

הוראות הכנה

1. להכנת רוטב הוויניגרט בלסמי-תפוז

שמים בכלי (צר וגבוה) שמן קנולה, שמן זית, חומץ בלסמי, חרדל, דבש, תפוז סחוט, מלח ופלפל. טוחנים בעזרת מוט בלנדר ידני עד אחידות המרכיבים.

2. להכנת החזה

מחממים את החזה מן הצומח ופורסים לרצועות.

3. להרכבת הסלט

קוצצים את כל העשבים, שמים בקערה גדולה, שמים 3 כפות מהוויניגרט שהכנו, את פרוסות החזה, פילטים של תפוז, מתבלים במלח, מערבבים ומגישים.

המתכון של בת-חן דיאמנט

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL