



## סלט ירקות עשיר

1-עגבניה

1-מלפפון

1-פלפל אדום\צהוב\כתום

1-גזר גדול

1-סלק קטן

חופן עלים צעירים

( עלי ביבי )

1\4 כוס ג'עלה או גרעיני חמנייה מקולפים לא קלויים או סומסום

אפשר להוסיף תפוח ירוק ( גרני סמית ) אחד

### רוטב

שמן זית מיץ לימון סחוט(ביחס חצי כוס, חצי כוס)

כפית חרדל

מלח פלפל

שני שיני שום כתושות

אפשר להוסיף אורגנו או תימין או כל עשב טיבול טרי אחר שיתאים לכם

### הכנה

קוצצים את העגבנייה לקוביות

את המלפפון והפלפל אפשר לחתוך לקוביות או רצועות קצרות

להוסיף את העלים הצעירים

לגרד את הגזר, התפוח והסלק בפומפייה, אפשר גם לחתוך לרצועות דקות

יש שני דרכים להכין את הרוטב. הדרך הקצרה, להכניס הכול לצנצנת ולערבב היטב.

הדרך הארוכה, להכניס במעבד מזון עם סכין את הלימון, מלח, פלפל, חרדל, שום כתוש

ועשבי הטיבול, מפעילים, ולאחר שהכול התאחד מוסיפים את שמן הזית בזילוף איטי ומתקבל

מרקם משי. את הרוטב מוסיפים לסלט ומפזרים למעלה את הג'עלה או הסומסום.



מֵיבֵן



מֵיבֵן