



كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (الأعراف ٣١)
بانو آتابي لذيق المتواضع من وصفات الأكل

سلطة الربيع Buhar Salatasi



٢ عدد جزر
٢ عدد بطاطس
٢ عدد كرفس صغير
٦ أعداد بصل أخضر
٨ - ١٠ فرع بقدونس
٤ ملاعق حساء زيت
نصف ملعقة حلو ملح
١ عدد مياه الليمون

- # استعداد لتناسب في طنجرة ضغط على مصفاه معدنية بوضع تحتها حجر أو غيرها لكي يرفع (إذا لم يوجد مصفاه مناسب يمكن استخدام شبك معدني)
- # يوضع الجزر ، البطاطس ، الكرفس داخل مصفاه كما مقشر
- # يوضع عليها ماء حتى لا تلمس على الخضار
- # يغلق الغطاء طنجرة الضغط ، يطبخ ١٠ دقائق حتى يغلي
- # بعدما يبرد الخضار في الوعاء يقطع على كبر بندق
- # بعدما وضع سواد المقطعة على طبق الخدمة ، يضاف عليها مقطع البصل والبقدونس ويخلط
- # يسكب عليها ملح ومياه الليمون وزيت الزيتون
- # بعدما بقي في الثلاجة ١ ساعة تقدم للخدمة

ملاحظة : الطبخ بالبخار هي طريقة صحيحة للطبخ وبهذا الطريقة ، يتم حماية القيمة الغذائية للخضار الفواكه