



كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (الأعراف ٣١)
بانو أتأبى لذیذ المتواضع من وصفات الأكل

سلطة بنجر Pancar Salatasi



نصف كيلو غرام بنجر
٣ أسنان ثوم
٢ ملعقة حساء زيت ال
١ مياه الليمون
١ ملعقة حلو ملح

- # يشوي البنجر في المياه القليلة وينشر قذائفه
- # ويقطع بشكل ما ترغبوؤخذ على سلطة السبق
- # وتمسق الثوم مع الملح وتخلط مع الزيت الزيتون , والليمون والملح
- # يسكب هذه الخلط على أطباق السلطة الموجود فيها بنجر أحمر
- # وينتظر في الثلاجة عدة ساعات ويؤخذ على سفرة

ملاحظة : يستخدم واحد فنجان قهوة من الخل بدلاً من مياه الليمون