

بيبي جيم.. سلطة الخس اللذيذة»



تعتبر السلطة من أهم الأطباق الجانبية التي توجد على جميع موائد الطعام. ويقول براشانت شيف مطعم «ماستي»، إن سلطة الخس «بيبي جيم» اللذيذة والمغذية تحتوي على العديد من الفوائد الغذائية كالألياف والفيتامينات والمعادن اللازمة لصحة الجسم.

المكونات: حزمتان من الخس المقطع، و20 غرام لبن رائب، و50 غرام زنجبيل مفروم، ومعجون الثوم، و50 غرام جبنة (كريم، وملح، ومسحوق هال أخضر، والفلفل الحار الأخضر (اختياري).

طريقة التحضير: توضع ملعقة من الرائب والجبنة في صينية مسطحة، ويضاف الفلفل الحار والزنجبيل، الثوم، ويُفركان معاً حتى يمتزجا جيداً، ثم تضاف المكونات المتبقية وتخلط مع قطع الخس وتترك لمدة 20 دقيقة، وتضاف إلى الخضراوات المشوية على الفحم.

صلصة اللبن: يُخلط مقدار 50 غرام رائب، و150 مل ماء، و50 غراما ملح ليمون، و50 غراما ملح أسود، و10 غرامات سكر،

و15 غرام شراب الزنجبيل، و0.2 غرام صمغ زانتانا، في الخلاط اليدوي على سرعة متوسطة ويترك جانباً، ثم يضاف 10 مل زيت ساخن، وجراما بذور الخردل، ثم 0.5 غرام أوراق الكاري، وغرام زنجبيل مفروم، وبمجرد أن تبرد تمزج جميع المكونات معاً.

التقديم: تخلط جميع المكونات معاً برفق وتقدم باردة، وتُسكب الصلصة في الطبق وتترك على الخضراوات المشوية على الفحم، وتُضاف إليها الطماطم المقطعة، والصنوبر، والزيتون الأسود، وأوراق كزبرة مفرومة، وجبنة البارميزان المبشورة، وتوضع في طبق التقديم فوق صلصة اللبن.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.