



نصف قطعة ملفوف أحمر (حوالي 400 غ)
برتقالة (حوالي 125 غ)
تفاحة (حوالي 125 غ)
بصلة حمراء صغيرة (حوالي 50 غ)

التوابل
عصير ليمونه
ملعقتان ماء
القليل من مادة التحليه

يفرم الملفوف الأحمر ناعما
تقشر البرتقالة وتقطع إلى مكعبات صغيرة
تزال بذور التفاحة وتقطع إلى مكعبات صغيرة
تقشر البصلة وتفرم ناعما
تخلط السلطة في وعاء
تخلط التوابل وتصب فوق السلطة . وتقدم بعد نصف ساعة حتى تمتص السلطة التوابل.

