

Bønnesalat



سلطة البقول

المقادير:

- broccoli
- علبة فاصولياء حب
 - 5 قطع بطاطا مسلوقة باردة
 - باقة بروكولي (قرنبيط أخضر)
 - قطعة بصل أحمر
 - 1 دسل بقدرونس مفروم خشن
 - 10 حبات زيتون أسود

التوابل:

- ملعقتين زيت (الأفضل زيت زيتون)
- ملعقتين خل
- ملعقة ماء
- فص ثوم
- ملح و فلفل

للزينة:

- 2 بيض مسلوق

الطريقة:

- تغسل الفاصوليا الحب بالماء البارد.
 - تقطع البطاطا المسلوقة إلى شرائح.
 - يقطع قرنبيط البروكولي إلى زهرات صغيرة ويغلى بالماء المملح لمدة دقيقتين.
 - يقشر البصل الأحمر ويقطع إلى شرائح.
 - تخلط المواد معاً.
 - يهرس الثوم ويضاف إلى خليط التوابل.
 - يضاف خليط التوابل إلى خليط السلطة.
 - يقشر البيض المسلوق ويقطع شرائح ويزين على سطح السلطة.
- من الممكن تناول سلطة الفاصولياء كوجبة لفترة الظهر مع قطعة من الخبز الخشن.