

סלט בריאות

1/2 כוס שעועית מאש

1/2 כוס עדשים שחורות

1/2 כוס חיטה

150 גרם בטטה חתוכה לקוביות קטנות

150 גרם פלפל אדום וצהוב חתוכים לקוביות קטנות

2 צרורות פטרוזיליה קצוצים

1/2 צרור נענע קצוצה (רק עלים)

1 צרור בצל ירוק קצוץ

100 גרם גרעיני חמנייה קלופים קלויים.

1/4 כוס שמן זית

מיץ לימון סחוט טרי(לפי הטעם)

מלח פלפל שחור גרוס לפי הטעם

אופן הכנה

מבשלים את הדגנים כל סוג בנפרד במים מומלחים 15-25 דקות(כמו פסטה)
עד שמתרככים אבל לא רכים מדי. מסננים ומקררים במים קרים לאחר הבישול.

את הבטטה והפלפלים מתבלים במעט שמן זית ומלח ואופים בחום גבוהה 210
מעלות כ – 8 דקות

לאחר הקירור מערבבים את כל המרכיבים וחצי מכמות הגרעינים בקערה
מתבלים בשמן זית מיץ לימון ומלח פלפל לפי הטעם.

בהגשה מפזרים מעל הסלט את יתרת הגרעינים לקישוט.