

سالاد کلم ایتالیایی (مخلوط سرکه و روغن): Italian Vinaigrette Cole Slaw:

برگردان: علی صفاریان

نگارش: جانا ورهگی

کلمه "cole slaw" (سالاد کلم) ریشه هلندی koolsla دارد و به معنی سالاد کلم است.

مواد لازم:

نصف کلم قرمز

نصف کلم سبز

نصف فنجان روغن زیتون

یک فنجان سرکه

پنج قاشق غذاخوری دانه کنجد (اختیاری)

دو قاشق غذاخوری پونه کوهی

یک قاشق غذاخوری اکلیل کوهی (رزماری)

دو قاشق غذاخوری جعفری

نمک و فلفل برابر ذائقه و سلیقه خود

❖ کلم قرمز و سبز را از وسط و از میان هسته آن دو نیمه کرده و سپس به قطعات کوچک تکه تکه نموده و آنگاه همه را در داخل یک کاسه بزرگ قرار دهید.

❖ به آن روغن زیتون، سرکه، دانه کنجد، پونه کوهی، اکلیل کوهی، جعفری، نمک و فلفل اضافه گردد به طوریکه روی کلم ها به طور کامل پوشیده شود.

مصرف بلافاصله آن بهترین انتخاب است، اما می تواند در یخچال به مدت 2 روز نگهداری شود.

(کلم هر چه بیشتر بماند نرم تر می گردد).

سالاد کلم می تواند به عنوان یک کنار غذای تازه تابستانی مصرف شود که برای پیک نیک نیز بسیار عالی و مناسب است.

تلفن تماس در تهران: 44328851

alisafarianca@gmail.com

www.reboundhealth.com

info@reboundhealth.com