

Caesar Salad

برگردان: علی صفاریان

سالاد سزار (کاهو)

نگارش: برایان ورهگی

این یک سالاد مطلوب و محبوب است که بسیاری به آن علاقه مند هستند. به منظور ضد عفونی نمودن سالاد، عمل سرکه اندود کردن آن برابر و معادل با پختن است.

برای تهیه آن از تمامی مواد غذایی حاوی گلوتن، سویا و مونو سدیم گلوتمات (MSG) که برای بدن سمی و مضر هستند اجتناب شده است. صحبت در مورد تاریخچه این سالاد جالب و شنیدنی است، اما خوردن شام لذیذتر و دلنشین تر است، بنابراین اجازه دهید تا کارمان را شروع کنیم...

مواد لازم:

یک عدد کاهو

سه قاشق پنیر تازه پارمسان

سس و چاشنی:

3/4 فنجان (۱۲ قاشق غذاخوری) روغن زیتون، ۳ تا ۵ دانه سیر، پوست آن ها را جدا کرده و سپس خرد و یا له نمایید - استفاده بیشتر یا کمتر سیر بستگی به علاقه و یا ترجیح شما به طعم تند و یا ملایم دارد

۱ لیمو ترش

۲ عدد زرده خام تخم مرغ

۳ عدد فیله ماهی آنچوی (anchovy) (بسته بندی شده در روغن زیتون)، آنها را قطعه قطعه و سپس له نمایید توجه: شما می توانید فیله ماهی کمتری انتخاب نمایید و یا کلاً آن را از لیست اقلام سالاد خود حذف نمایید

۲ قاشق غذاخوری پنیر تازه پارمسان

نمک و فلفل برابر ذائقه خود

❖ کاهو را شسته و آبکشی نمایید سپس خوب تکان دهید تا آب اضافی اش گرفته شود. آنگاه به اندازه های کوچک خرد کرده و در داخل ظرفی قرار دهید سپس بر روی آن سرکه (حدود ۳ قاشق غذاخوری) پاشیده، و درب ظرف را در مدتی که سس را آماده می نمایید بر روی آن قرار دهید.

❖ سس و چاشنی: در یک کاسه متوسط روغن زیتون ریخته و به آن سیر، لیموترش (آب لیمو را از یک صافی و یا یک تکه پارچه توری عبور دهید تا هسته ها جدا و حذف شوند)، زرده های خام تخم مرغ، ماهی آنچوی، ۲ قاشق غذاخوری پنیر پارمسان، نمک و فلفل اضافه نمایید و همه را به خوبی هم بزنید تا مخلوط و نرم شود. سپس آن را تا هنگام مصرف در درون یخچال قرار دهید.

❖ تا حد ممکن سرکه را از کاهو پاک کرده و خشک نمایید.

❖ هنگام مصرف به همراه ظرف کاهو، سس و ۳ قاشق غذاخوری پنیر پارمسان باقیمانده را بر روی سفره قرار دهید.

از استفاده و مصرف اقلام ذیل خوداری و اجتناب گردد:

مونو سدیم گلوتمات، سس و رچستر شیر (Lea & Perrins Worcestershire)، گوشت نمک زده پهلوی و پشت خوک و همچنین قوطی های بسته بندی شده آن مخلوط و آمیخته با گلوتن: ورقه های نازک نان که برشته یا سرخ شده باشند و نان های دیگر/ هرگونه غذاهای گندمی

خوک/ نیترات: گوشت نمک زده پهلوی و پشت خوک

تلفن تماس در تهران: ۴۴۳۲۸۸۵۱

alisafarianca@gmail.com

www.reboundhealth.com

info@reboundhealth.com