

سلطة البحریات



- المقادير: 800 غرام من الروبيان 600
- غرام من الكلماري 350 غراماً من الهليون 400 غرام من
- الجزر 500 غرام من الكوسى 250 غراماً من البازلاء
- 500 غرام من الطماطم غير الناضجة 300 غرام من
- البرتقال 150 غراماً من البقدونس - للتبيلة: 250
- 200 غرام من البرتقال 100 غرام من الليمون الحامض 250
- غراماً من زيت الزيتون 25 غراماً من الملح والفلفل - طريقة
- التحضير: 1- يقطّع الكلماري إلى قطع صغيرة. 2- تطهى كل كمية من البحریات على
- حدة، لمدة 3 دقائق، وذلك في ماء مغلي. 3- تقطّع الخضراوات وتغلى في الماء لمدة 5
- دقائق. 4- تقشّر الطماطم ويؤخذ لبّها، وتوضع في الفرن لمدة ساعة. 5- للتبيلة:
- تؤخذ قشور البرتقال والليمون الحامض وتفرم بالخلط الكهربائي، ثم يضاف إليها زيت
- الزيتون والملح والفلفل. 6- تضاف التبيلة إلى المكوّنات، بعد خلطها مع بعضها
- البعض. - نصيحة "الشيف": تقدّم هذه السلطة على الفور. (هذه المقادير تكفي لعشرة
- أشخاص)