

متبّل الشمندر



المقادير (تكفي لأربعة أشخاص) :

25 غراماً من الشمندر

ملعقة من الطحينة

ملعقتان من عصير الليمون الحامض

ملعقة من زيت الزيتون

ملح، حسب الرغبة

الطريقة :

- يُغرم الشمندر بالمفرمة، ثمّ يُضاف إليه عصير الليمون الحامض والطحينة وزيت الزيتون، ويترك

لبعض الوقت منقوعاً في هذا المزيج، الذي يُضاف إليه الملح

- يُسكب في طبق التقديم، ويُزيّن بالبقدونس وبشرايح الشمندر.