

خضروات رفيعة ملفوفة بالخيار



المقادير:

1 فلفل أخضر صغير

1 فلفل أحمر صغير

1 فجل متوسط

$\frac{1}{2}$ كوب من الحلبة الطازجة (عيدان)

1 خيار كبير

5 أوراق نعناع طازجة

الطريقة:

- يقطع كل من الفلفل الأخضر والأحمر إلى عيدان رفيعة.
- يقشر الفجل ويقطع إلى عيدان رفيعة في طول عيدان الفلفل.

- يخلط الفلفل بلونه مع الفجل في وعاء صغير.

- تضاف الحلبة وتخلط المكونات، تترك جانباً.

- يقطع الخيار طولياً باستخدام مبشرة إلى شرائح رقيقة جداً ثم تفرد كل شريحة وتحشى بكمية مناسبة من خليط الفلفل والحلبة مع ورقة نعناع.

- تلف شريحة الخيار حول الحشو بحيث تأخذ شكل أسطوانة قصيرة ومفتوحة من الجانبين.

- تكرر العملية حتى الانتهاء من شرائح الخيار، تقدم باردة.