

سلطة الأفوكادو، البرتقال واللوب



المقادير:

الكمية كافية: 4 أشخاص

- 3 حبات برتقال

- حبتان بندورة

- حبتان أفوكادو

- 4 ملاعق زيت زيتون

- ملعقتان من عصير الليمون الحامض.

- ملعقة من البقدونس المفروم فرماً ناعماً

- حلقات من البصل الأخضر

- 25 غرام لوز محمص.

- 12 حبة زيتون أسود.

- ملح وبهار أسود.

طريقة التحضير:

- 1- قشّر البرتقال وقطّعه إلى حلقات سميكة، إنقع البندورة بالماء المغلية لنصف دقيقة، ومن ثمّ إرفعها إلى الماء الباردة قشّرها وقطّعها إلى أرباع، ومن ثمّ تخلّص من البذور وأفرمها فرماً خشناً.
- 2- قطع الأفوكادو إلى النصف وتخلّص من النواة وقشّرها بانتباه وقطّعها إلى قطع متوسطة الحجم.
- 3- إمزج جيداً كلّ من زيت الزيتون، عصير الليمون الحامض، البقدونس وطيّّبها بالملح، وبعدها ضع نصف كمية الصلصة فوق الأفوكادو والبندورة.
- 4- أرفف البرتقال المقطع في طبق التقديم وأضف إليهم حلقات البصل مع سكب كمية الصلصة المتبقية، أضف الأفوكادو، البندورة، اللوز والزيتون الأسود على وجه الطبق وقدّمه مباشرة.