سلطة الشمندر والبطاطس المشوية



المقادير:

- بعض من حبات الشمندر الطازج
- بطاطس (يفضل المستطيل منها)
- زيت زيتون
- ملعقة متوسطة من المايونيز قليل السعرات الحرارية (كل حبتين من البطاطس يضاف إليهما ملعقة متوسطة من المايونيز عند التقديم)
- ملعقة متوسطة من الزبدة الطبيعية الدافئة مضاف إليها مستكة مجروشة

- ملح

- فلفل أبيض

- قطرات تاباسكو

الطريقة:

- يغسل الشمندر جيداً بفرشاة خشنة مخصصة لتنظيف وغسل الدرنيات.

- يشطف ويسلق من دون تقشير، كذلك البطاطس التي تغلف بالألومنيوم فويل بعد دهن القشرة بزيت الزيتون.

- يرص في صينية ويزج في فرن على درجة 190 درجة فهرنهايت حتى ينضج تماماً.

- يقشر الشمندر ويقطع إلى مستطيلات ومعه الخس الصيني الأحمر بغد غسله والمعروف باسم (بوك شوي).

- يخرج البطاطس من الفرن.

- ينزع منه الألومنيوم فويل بالضغط على جانبي حبة البطاطس.

- تفتح من النصف.

- يضاف إليها المايونيز وقليل من الملح والزبدة الدافئة.

- يتبل خليط الشمندر والخس الصيني (بوك شوي) بالملح البسيط وزيت الزيتون.

- يقدم معه خبز الباجيت الفرنسي.