

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 - للتتبيلة: •
- 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- للتتبيلة:
- تؤخذ قشور البرتقال والليمون الحامض وتفرم بالخلط الكهربائي، ثم يضاف إليها زيت
- الزيتون والملح والفلفل. 6- تضاف التتبيلة إلى المكوّنات، بعد خلطها مع بعضها
- البعض. - نصيحة "الشيف": تقدّم هذه السلطة على الفور. (هذه المقادير تكفي لعشرة
- أشخاص)