

## סלט כרובית עשיר

הכרובית ירק עשיר ממשפחת המצליבים, עשירה בסיבים תזונתיים המסייעים בעיכול, בוויטמיני C וחומצה פולית. ירקות עליים פטרוזיליה, כוסברה ושמיר הם עשבי תיבול מכילים ויטמינים A, C ו-K ובמינרלים כמו סידן, אשלגן ומגנזיום, התורמים לחיזוק מערכת החיסון, לבריאות העצם ולעיכול תקין

מתכון קליל לסלט כתוספת לארוחה חגיגית, הצבעונית שלו ושילוב חמיצות הלימון ומתיקות הפרי היא מאד מרעננת. יש בו המון עשבי תיבול והעבודה העיקרית היא לשטוף את העלים היטב ולהיפטר מגבעולים. הכל נכנס לפוד פרוססור והסלט כמעט מוכן.

הערך הקלורי עולה ככל שמוסיפים יותר רכיבים שומניים כמו שקדים או בוטנים ורכיבים כמו פירות. אפשר להוסיף כף עד 2 מרכיב ולגרום למנה המשודרגת והטעימה להיות גם מאוזנת מבחינת הערך הקלורי. שמכינים סלט עם תוספת זרעים או בוטנים או שקדים, כמות השמן המתוסף למנה הוא מופחת.

**ערכים תזונתיים לקערת סלט:** כ-620 קלוריות ו-14 גרם חלבון

### רכיבים:

כרובית בגודל בינוני נקייה חתוכה לפרחים (רק כדי להכניס לפוד פרוססור)

שליש עד חצי מכל שקית: פטרוזיליה, כוסברה ושמיר

2 כפות קיסמי שקדים לבנים או 2 כפות בוטנים קלויים ללא קליפה ושבורים מעט

2 כפות צימוק אוכמנייה (צימוק קטן מאד וכהה)



### לרוטב

1/3 כוס מים

2 כפות שמן זית

1 לימון סחוט למיץ

1/2 כפית מלח ו-1/2 כפית פלפל שחור טחון.

### אופן הכנה

מנקים את כל העלים מגבעולים, שוטפים היטב ומיבשים במגבת

מנקים מהכרובית עלים ירוקים ושורש העצי (אפשר לשמור להכנת ציר מרק), שוטפים היטב ומיבשים

מכניסים כרובית עם העלים לפוס פרוססור וטוחנים לפירורים ומעבירים לקערת סלט גדולה

על מחבת חמה קולים את השקדים המולבנים לקבלת צבע זהוב (אם בוחרים זרעי חמנייה או דלעת גם יש לקלות אך בוטנים קלויים יש לקלף ומעט לשבור או לקצוץ)

מכניסים את רכיבי הרוטב לצנצנת יחד עם מלח ופלפל ומשקשקים (מוסיפים את הרוטב לקערת הסלט ומערבבים מעט, מוסיפים שקדים קלויים או כל חלופה אחרת, צימוקים, מערבבים ומגישים).

