



Seasonal and Simple

ملحق برنامج جامعة ميسوري

المكونات:

- 1/4 كوب زيت زيتون
- 3 ملاعق كبيرة من خل النبيذ الأحمر أو الأبيض
- 1 ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- 1 ملعقة صغيرة ريحان مجفف
- 1/2 كوب بصل أخضر مقطع إلى شرائح
- 1 1/2 كوب فجل أبيض أو أحمر مقطع إلى شرائح
- 10 أكواب سبانخ (مقطعة إلى قطع صغيرة)
- فلفل حسب الرغبة

التعليمات:

1. يمزج زيت الزيتون والخل والأوريغانو والريحان والفلفل.
2. يُضاف البصل والفجل ويتبل لمدة ساعة على الأقل أو طوال الليل.
3. قبل التقديم مباشرة، يسكب مزيج الفجل وصلصة التتبيل فوق السبانخ، مع التقليب للتغطية بالكامل.

5 حصص