



المكونات:

Seasonal and Simple

ملحق برنامج جامعة ميسوري

- 8 أونصات (حوالي نصف العبوة) مكرونة لولبية ملونة (أو أي شكل مفضل)
- 1/2 حبة فليفلة حمراء مقطعة إلى شرائح
- 1/2 حبة فليفلة صفراء مقطعة إلى شرائح
- 3/4 كوب جيكاما مقشرة ومقطعة إلى شرائح
- 1/2 كوب بصل أحمر مقطع
- 4 حبات برقوق مقطعة إلى شرائح
- ملعقتان كبيرتان ريحان طازج مفروم (أو استخدم 1-2 ملعقة صغيرة مجففة)
- 1 ملعقة صغيرة فلفل بيمينتو، مكعبات (أو الفلفل الحار المفضل)
- 1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المبشور ناعماً (أو استخدم 1/2 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون المجفف)
- ملعقتا طعام من خل الأرز أو النبيذ الأبيض
- ملعقتا طعام زيت نباتي
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 1/8 ملعقة صغيرة ملح
- 1/8 ملعقة صغيرة فلفل

انظر التعليمات على الوجه الآخر

المصدر: seasonalandsimple.info



التعليمات:

1. اطبخ المكرونة حسب تعليمات العبوة. قم بالتصفية.
2. اشطف لفترة وجيزة تحت الماء البارد وقم بتصفيتها.
3. في وعاء كبير، قلب المكرونة والفلفل الأحمر والأصفر والجيكاما والبصل والخوخ.
4. في وعاء صغير، اخفق الريحان والبيمينتو والزنجبيل والخل والزيت والسكر والملح والفلفل معا حتى تمتزج.
5. رش الصلصة فوق السلطة وقلبها حتى تغطي بالتساوي.



استمتع بإعداد هذه الوصفة الصحية واللذيذة!
يمكنك زيارة marc.org/kcfresh لمزيد من المعلومات والوصفات.