

# سلطة السبانخ والفراولة والبقان



## المكونات:

- 1 رطل سبانخ مغسولة ومصفاة
- 1 لتر فراولة مغسولة ومقطعة إلى أنصاف
- 1/4 كوب جوز البقان المحمص
- 1/3 كوب خل التوت
- 1 ملعقة صغيرة خردل مجفف
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 كوب سكر
- 1 كوب زيت زيتون
- 1 1/2 ملعقة كبيرة من بذور الخشخاش

## التعليمات:

1. ضع مكونات الصلصة باستثناء بذور الخشخاش في الخلاط. أضف بذور الخشخاش وقلب الصلصة باليد.
2. قم بتحميص البقان في مقلاة على نار متوسطة لمدة 4-5 دقائق أو في فرن 350 درجة لمدة 7-8 دقائق.
3. قلب صلصة التزيين بالسبانخ والفراولة والجوز الساخن. سوف تذبل الخضروات قليلاً من المكسرات الساخنة.