



## חגיגה עם ירקות..

### 4 מתכונים של סלטי ירקות חיים במגוון צבעים וטעמים...

#### סלט סלק ועדשים שחורות ברוטב דובדבן

סלט מתקתק- חמצמץ עשיר וג'וסי

מרכיבים:

סלק טרי קצוץ לשערות דקיקות במעבד מזון | בפומפיה-חופן 1/2 חופן נבטי חמנייה או יותר  
מלפפון קצוץ קטן  
גזר חתוך בקלפן (מקלפים גזר כמו שמקלפים מלפפון)  
מעט כוסברה | פטרוזיליה טרייה  
✓ אפשר להוסיף כמה פרוסות אבוקדו- לשדרוג  
כ-3 כפות עדשים שחורות מוכנות (אפשר גם ליהנות מהסלט ללא עדשים, אך ב"נוכחותם"- שדרוג רציני בטעם ובבריאות)  
מספר אגוזי מלך וחמוציות ללא סוכר

רוטב:

כף רכז דובדבן שחור  
כף שמן זית + 1 כפיות חומץ תפוחי עץ (אפשר גם לימון)

הכנה:

1. להעביר את כל הירקות לקערה לאחר החיתוך
2. לערבב את הרוטב בנפרד ולהוסיפו לסלט
3. להוסיף את העדשים ולערבב
4. לסדר אבוקדו מסביב, לקשט עם אגוזי מלך, חמוציות וליהנות

#### סלט אצות אראמה עם נענע וג'ינג'ר

סלט פשוט מהמטבח האסייתי- שפע של בריאות

מרכיבים:

גזר, מלפפון, נענע  
כף אצת אראמה מיובשת  
2 כפיות ג'ינג'ר טרי מגורד

לרוטב:

טוגראשי\*\*\* | תבלין פפריקה חריפה | צ'ילי  
לימון סחוט, שמן קוקוס או שמן זית  
מעט מלח אטלנטי או הימלאיה או מעט רוטב סויה איכותי  
\*\*\*טוגראשי הינה תערובת תבלינים פיקנטית ממטבח אסייתי

הכנה:

1. להשרות את האצה במים רותחים למשך כ-7 דקות עד ריכוך.
2. לחתוך את הירקות דק וארוך (בצורת שערות) ולהעביר לקערה, לגרד את הג'ינג'ר בפומפיה דק, ולהוסיף.
3. לערבב את מרכיבי הרוטב, להוסיף לקערת הירקות וליהנות.

#### סלט כרוב סגול, עגבניות שרי ליקופאז'

בג'ינג'ר ושומשום

סלט מתקתק, קלי קלות בטעם עשיר

מרכיבים:

חצי כרוב סגול קצוץ קטן  
גזר אחד חתוך לרצועות דקיקות, או ל"שערות".  
כ-20 עגבניות שרי ליקופאז'  
חופן נבטי חמנייה  
1-2 כפות כוסברה קצוצה  
2 כפות אגוזי לוז שבורים, 1-2 כפות שומשום

לרוטב:

כף ג'ינג'ר מקולף ומגורד (או פחות)  
1 כף דבש | סילאן | אגבה | מייפל אורגני אמתי (או פחות)  
2-3 כפות שמן זית  
2/3 כף חומץ עגבניות | חומץ בן יין | חומץ תפוחי עץ  
מעט טוגראשי\*\*\* | צ'ילי- רק למי שרוצה תוספת פיקנטית  
\*\*\*טוגראשי- תערובת תבלינים פיקנטית מהמטבח האסייתי.

להכנת הרוטב:

לערבב את השמן עם החומץ, להוסיף את הדבש ולערבב היטב. לאחר קבלת תערובת אחידה להוסיף את הג'ינג'ר. ניתן לשמור את הרוטב במקרר כ-3 ימים

הכנה:

1. לקצוץ קטן את הכרוב
2. לחתוך את העגבניות לרבעים ולהוסיף לכרוב
3. להוסיף את נבטי החמנייה
4. לקשט עם כוסברה קצוצה ומעליה עם אגוזי הלוז
5. למזוג את הרוטב לערבב ולהתענג

#### סלט מלפפונים שום וג'ינג'ר

סלט קל הכנה, פיקנטי, תוספת נחמדת לכל ארוחה

מרכיבים ואופן ההכנה:

לחתוך מלפפונים למקלות, להוסיף להם מעט ג'ינג'ר טרי קצוץ במגרדת ומעט שום כתוש. להוסיף רוטב וליהנות!  
הרוטב הוא לב העניין!

1 כף סאקה+ 1 כף רוטב סויה+ מעט טוגראשי\*\*\*+ כפית מיריין גדושה+ כף שמן זית+ 1-2 כפות שומשום.  
\*\*\*טוגראשי הינה תערובת תבלינים פיקנטית ממטבח אסייתי