



ניתן ליהנות מהמתכונים המצורפים בשלמותם, אך הם לגמרי יכולים להוות רעיונות לסלטים מגוונים כיד הדמיון הטובה עליכם...בתאבון!

סלט ירוק עם טוויסט...

סלטי עלים ירוקים כהים בכלורופיל, נוגדי חמצון, חומצה פולית ועוד. מסייעים לנו בניקוי רעלים שגרת, חיוניות ורעננות סלטים אלה שוברים את הטעם המריר של העלים- קחו מהם רעיונות והשראה...

סלט עלים ירוקים, עם אוכמניות חמוציות ואגוזי לוז סלט מתקתק, קל להכנה, בעל וריאציות רבות

מרכיבים (ל-4 סועדים):

חצי צרור עלי פטרוזיליה

צרור עלי כוסברה

עלי רוקט (למי שמכיר ואוהב...)

עלים מכ-5 גבעולי נענע

שומשום מלא, (לא חובה)

אגוזי לוז (אלסר) חתוכים לחצי- ¼ כוס או יותר | או חצאי אגוזי מלך- ¼ כוס או יותר

חמוציות מיובשות ברכז תפוחים (ללא סוכר) 1/1 או אוכמניות שחורות מיובשות

תפוח גראנד קטן חתוך לקוביות קטנות (אם רוצים)

רעיונות לגיוון: עירית, בצל ירוק, חסה לולה רוסה, גרגר נחלים, ארוגולה

רוטב:

שקדייה- להתחיל מ-2 כפות, ולדלל בכף מים קרים.

שמן זית בכבישה קרה- עד כף (לא חובה)

רכז רימונים/ דובדבן שחור ללא סוכר- מכף וחצי גדושה

להכנת הרוטב: ערבוב השקדייה עם המים לקבלת תערובת אחידה ולא סמיכה מידי, לאחר מכן הוספת רכז

הרימונים, ערבוב ו... טעימה קטנה. אם מתקתק- חמצמץ מעט וערב לחיך נפלא, אם חסר מעט, ניתן להוסיף עוד

חצי כף רכז רימונים, או כפית מולאסה/ סילאן או בין 5-10 טיפות סטיביה, לטעום ולתקן באם יש צורך.

*** אפשר גם ליהנות מהסלט בתיבול של שמן זית ולימון סחוט. רוטב זה סמיך ועשיר, טעמו מתקתק- חמצמץ עדין

*** מי שמאד אוהב טחינה, גם בצורתה הגולמית ואין ברשותו שקדיה, יוכל לנסות את הרוטב עם טחינה גולמית

הכנה:

1. לקצוץ קטן את העלים הירוקים

2. להוסיף את האוכמניות והחמוציות ולערבב, במידה ומעוניינים להוסיף את התפוח, לחתוך גם אותו קטן ולהוסיף,

וכן גם את הטופו חתוך לקוביות קטנות

3. להוסיף 2/3 מהרוטב ולערבב

4. להוסיף בצידי הקערה את 1/3 הרוטב הנוסף

5. לקשט עם אגוזי הלוז ואגוזי המלך

לבריאות ובתאבון



סלט מלא ירוק עם תאנים, אגסים ואבוקדו ברוטב וויניגרט לבנדר

סלט מחזק למצבי אנמיה שעיקרו עלי תבלין, העשירים בנוגדי חמצון, ויטמינים, מינרלים, וחומרים התומכים ומחזקים את פעילות מערכת החיסון ואת הגוף: מסייעים בהפחתת הסיכון לחלות במחלות לב וכל"ד, סוכרת, שבץ, קטרקט, דמנציה, סרטן ועוד. השימוש בעלי תבלין מקטין את הצורך בשימוש במלח, אבקות טיבול ורטבים המכילים חומרים טעם וריח צבעי מאכל ומשמרים.

מרכיבים: (לסלט גדול)

1 חסת משי אדום+ 1 חסת משי ירוק
1 צרור רוקט, 1 צרור ארוגולה / ** או פשוט מיקס עלי בייבי
1 צרור בזיליקום
חצי צרור פטרוזיליה
6 דבלים קצוצים קטן (או צימוקים שחורים)
*** מי שאוהב סלטים מתקתקים- אפשר להוסיף גם 1-2 אגסים חתוכים דק דק
אבוקדו שלם ולא רך מידי חתוך לקוביות
חופן גרעיני דלעת

לרוטב:

3 כפות שמן זית בכבישה קרה
1/4 כוס חומץ בין יין
2 כפות שטוחות של דבש איכותי/ סילאן/ מייפל טהור אורגני
1-2 כפות פרחי לבנדר או 4-5 טיפות שמן אתרי לבנדר (אם יש, לא חובה)
1/2 מקל וניל, או 1 כפית שטוחה וניל טהור (ואלכוהול לשימור, ברכיבים יהיה רשום, רק וניל ואלכוהול)
מעט מלח ופלפל
להכנת הרוטב: מערבבים ראשית את כל המרכיבים הנוזלים, מוסיפים את הווניל, ואח"כ מוסיפים את פרחי הלבנדר, המלח והפלפל

הכנה:

1. הכנת הרוטב בנפרד!!!
 2. לשטוף היטב את כל העלים במים, לסנן עד לירידת כל המים ולהשאיר במסננת לכמה דקות לייבוש קל.
 3. חיתוך הדבלים, האגסים- למי שרוצה והאבוקדו
 4. פיזור גרעיני הדלעת וטיבול ברוטב
- **ניתן להכין את הסלט הזה עם כל עלה ירוק שיש, אפילו רק עם חסה ורוקט

בתאבון, להנאה ולבריאות