



קל



30 דקות



4 מנות

## מרכיבים

- 4 יחידות שניצל תרד 99 קלוריות
- 2 פלפלים אדומים
- 2 פלפלים צהובים
- 1/2 בצל סגול פרוס דק
- 8 כפות שמן זית
- 6 כפות חומץ תפוחים
- 1 כפית דבש
- 20 עלי נענע
- 10 עלי פטרוזיליה
- 1 מלפפון פרוס דק בעזרת קולפן
- 1 מלפפון מגורד דק בפומפיה
- 2 שיני שום כתושות
- 100 גרם גבינת לאבנה 5%
- 10 עלי נענע קצוצים דק

הסלט הזה הוא באמת ארוחה! צבעוניות של ירקות ועשבי תיבול, תיבול מתקתק וצזיקי מפנק

## הוראות הכנה

### 1. להכנת הפלפלים הקלויים

קולים את הפלפלים על להבה גלויה עד שהקליפה שרופה לגמרי.

### 2.

מעבירים את הפלפלים השרופים לקערה גדולה ומכסים בניילון נצמד, מצננים כחצי שעה.

### 3.

מוציאים מהקערה וקולפים את הקליפה השרופה, נפטרים מהגרעינים וחותכים את פלפל הקלוי לרצועות בעובי 2 ס"מ.

### 4. להכנת השניצלים

מחממים תנור לחום של 180 מעלות, מניחים את השניצלים על תבנית עם נייר פרגמנט וצולים בתנור החם כ- 12 דקות.

### 5. להרכבת הסלט

חותכים לרצועות בעובי של 2 ס"מ ומוסיפים לקערה עם הפלפלים. מוסיפים את הבצל, מלפפון, נענע, פטרוזיליה, שמן זית, חומץ ודבש, מתבלים במלח ופלפל, מערבבים ומחלקים לצלחות הגשה.

### 6. להכנת הצזיקי

מערבבים יחד את כל הרכיבים - גבינת לאבנה, מלפפון מגורד דק בפומפיה, שיני שום כתושות, עלי נענע קצוצים, מלח ופלפל, ומגישים לצד הסלט.

המתכון של סבינה ולדמן

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL