

מתכון לסלט גרעינים ופטריות במייפל

גרסה משודרגת לסלט הירקות הקלאסי, עם תוספת תערובת גרעינים ופטריות ברוטב מייפל.

מצרכים:

לסלט:

- עגבנייה גדולה
- מלפפון
- רבע בצל סגול (מומלץ, אפשר גם לבן)
- חצי לימון
- 2 כפות סירופ מייפל
- שמן זית
- חופן צנוברים קלויים
- חופן גרעיני חמנייה
- חופן גרעיני דלעת
- קרוטונים

*ניתן לקנות תערובת גרעינים מוכנה לסלט.

לפטריות:

- 4 פטריות שמפיניון
- כוס מוצרלה מגודרת (אפשרי גם עם גבינה צהובה/מוצרלה שלמה שנחתוך לקוביות)

הוראות הכנה:

הכנת הפטריות:

1. נחתוך את הרגליים של הפטריות ונרוקן אותן.
2. נטפטף כמה טיפות סירופ מייפל לתוך הפטרייה הריקה.
3. נמרח את הראש במעט שמן זית ונמלא בגבינה המגודרת/חתוכה - ככף גבינה בפטרייה.
4. נסדר את הפטריות בתבנית ונאפה בתנור שמחומם ל200 מעלות במשך כחמש-עשרה דקות.
5. נחתוך את העגבנייה, המלפפון והבצל ונניח בקערה.
6. (ניתן לחתוך את הירקות לפי העדפתכם האישית אך **לא מומלץ לחתוך קצוץ/דק מידי**). נסחט את הלימון ונוסיף אותו לתערובת, יחד עם כף אחת של שמן זית ומעט מלח ופלפל.

לאחר שהפטריות מוכנות:

1. נוסיף את הפטריות לקערה יחד עם תערובת הגרעינים.
2. נוסיף את סירופ המייפל והקרוטונים לתערובת, נערבב היטב ונגיש.

בתיאבון!