

سلطة الخيار

المكونات:

١ كراث مفروم ناعم

ملح كوشر

حبة واحدة ليمون

ملعقتين كبيرة من الخل الابيض

٢ رطل خيار مختلط، شرائح في اسافين ١/٤

بوصة سميقة

١ خيار انجليزي، نصف الطول، وشرائح بالعرض

٢ رطل من الخوخ الاصفر مقطعه الى اسافين

سميقة

٤ اوقية من فيتا خفيفة مفتته

فلفل الاسود المطحون

حفنة من اوراق الريحان ممزقة اذا كانت كبيرة

حفنة من اوراق النعناع ، ممزقة اذا كانت كبيرة

حبة ليمون مقطعه نصفين

طريقة التحضير:

للخل:

١. ضع الكراث في وعاء صغير وتتبيل مع قليل من الملح، اعصر الليمون في وعاء، قطع الليمون إلى نصف واعصرها، يضاف الخل، يقلب المزيج. ضعها لمدة ٠١ دقائق.

لسلطة:

١. اضع الخيار في وعاء متوسط واتركه مع الملح. ضع ملعقه ونصف من الخل فوق وحركها خفيف

٢. ضع الخوخ في وعاء التقديم او على طبق وتتبيل بالملح، يسكب المزيج المتبقي من الخل ويقلب بلطف

٣. اضافة الخيار إلى الخوخ مع بعض. يضاف الفيتا بالملح والفلفل. يضاف الريحان ، النعناع وعصير الليمون فوق السلطة.

مصدر الوصفة: <https://www.bonappetit.com/recipe/cucumber-and-peach-salad-with-herbs>

تسوق في سوق المزارعين، واعمل هذي الوصفة وشارك صورتك
مع #MIFarmersMarkets



نصائح لسلامة الاغذية

تأكد من تخزين السلطة في الثلاجة عند ١٤ درجة فهرنهايت او اقل.



لتخزين جبن الفيتا، ابقيه مبردا وسائل.



سوف تستمر جبنة الفيتا لمدة تصل الى اسبوع عند تخزينها بشكل صحيح.



يمكن تجميد جبنة الفيتا إذا كان تخلص من الهواء الموجود في الجبنة وسوف يستمر من ٦ الى ٢١ شهرا عند تجميدها بشكل صحيح.



قدمت نصائح لسلامة الاغذية من قبل كليمسون التعاونية التمديد / <https://hgic.clemson.edu/factsheet/safety-of-stored-foods/>



تم توفير هذي الوصفة من قبل جمعية سوق المزارعين في ميشيغان. تم دعم التنمية من خلال منحة للتدريب،
التعليم في مجال سلامة الاغذية مقدمة من وزارة الزراعة والتنمية الريفية في ميشيغان. لمزيد من الوصفات
ومعلومات البرنامج يرجى زيارة mifma.org.