



مواد لازم برای 4 نفر:

نخودفرنگی پخته یا کنسروی (شسته و آبکش کرده) یک و نیم فنجان

هویج ریز خرد شده یا رنده شده نصف فنجان

کرفس ریز خرد شده نصف فنجان

پیاز ریز خرد شده (ترجیحاً سفید) 3 عدد

سس مایونز وگان (بدون تخم مرغ) 2-3 ق س

خردل آسیاب شده 1 ق س

نمک نصف ق چ

فلفل سیاه آسیاب شده یک چهارم ق چ

برگ کاهو بزرگ 4 عدد

گوچه فرنگی خرد شده متوسط 1 عدد

طرز تهیه:

ابتدا نخود فرنگیها را با چنگال یا گوشتکوب له کنید، البته تا حدی که کاملاً له نشود و تکه های نخود در آن دیده شود. سپس هویج، کرفس، پیاز، سس مایونز، خردل، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و خوب مخلوط نمایید.

درون هر برگ کاهو 4/1 از گوجه فرنگیهای خردشده را قرار داده و 4/1 از مواد سالاد را بر روی آن قرار دهید و برگه های کاهو پر شده را لوله کنید. این سالاد می تواند به عنوان میان وعده یا پیش غذا استفاده شود.

مواد داخل این سالاد را در ظرف در بسته در یخچال تا 3 روز می توان نگهداری کرد.

ارزش غذایی:

کالری 163 واحد، چربی 4 گرم، چربی اشباع شده 5/0 گرم، کالری حاصل از چربی 22٪، کلسترول 0٪، پروتئین 8 گرم، کربوهیدرات 25.6 گرم، قند 3.5 گرم، فیبر 6.5 گرم، سدیم 525 میلی گرم، کلسیم 72 میلی گرم، 2.9 میلی گرم آهن، ویتامین C 15.2 میلی گرم، بتاکاروتن 2555 میکروگرم، ویتامین E 1.2 میلی گرم.

نکته:

می توان از مواد این سالاد در جهت حاضر کردن "ساندویچ" و "نان میان پر" استفاده نمود. که طرز تهیه آن بدین صورت است.

ساندویچ:

1/3 مواد را بر روی نان تست کامل یا بدون گلوتن پخش کرده، بر روی آن ورقه گوجه فرنگی و برگه کاهو قرار دهید. این مقدار مواد برای حاضر کردن 3 ساندویچ کافی است.

نان میان پر:

می توانید از نان هایی که حالت پفکی دارند و میان خالی هستند ، برای درست کردن این میان وعده استفاده نمایید. به این صورت که، گوجه فرنگی و کاهو ها را خرد کرده و همراه مواد سالاد نخودفرنگی در داخل این نان ها قرار دهید. این مواد برای پرکردن 4 نان کافی است.

برای تماشای فیلم این آشپزی، لطفا از سایت زیر دیدن فرمایید:

<http://delectableplanet.com/recipes/chickpea-salad-romaine-wraps.html>