



مواد لازم برای 4 فنجان:

- | | |
|-------------------|--|
| 1 فنجان | 1. ذرت فریزی یا تازه |
| 2 عدد | 2. گوجه فرنگی متوسط - ریز خرد شده |
| نصف فنجان | 3. فلفل دلمه ای سبز - ریز خرد شده |
| نصف فنجان | 4. فلفل دلمه ای نارنجی - ریز خرد شده |
| یک چهارم فنجان | 5. پیاز - ریز خرد شده |
| 3-4 قاشق غذا خوری | 6. آب لیموی تازه |
| 2 ق س | 7. سرکه سیب یا سرکه برنج |
| 10 برگ | 8. ریحان - ریز خرد شده |
| نصف یک عدد | 9. فلفل (در صورت تمایل، بدون دانه و ریز شده) |

این مواد به اندازه 4 فنجان سالاد به ما می دهد، که همراه نان سالسا می توانید نوش جان کنید.

طرز تهیه:

اگر از ذرت تازه استفاده می کنید، ابتدا ذرت ها را در آب جوش ریخته و به مدت 3 دقیقه اجازه دهید تا بجوشد سپس سریعاً زیر آب سرد گرفته تا از پختن بیشتر ممانعت به عمل آید.

اگر از ذرت فریزی استفاده می کنید، حتی اگر زیاد هم یخ نبسته است به مدت 2 دقیقه در آب جوش ریخته و آبکش نمایید و زیر شیر آب سرد بگیرید تا بیشتر حرارت نیند.

تمام مواد را بر اساس دستور اولیه، حاضر نمایید سپس با همدیگر مخلوط کنید و به مدت 15-20 دقیقه در دمای اتاق بگذارید تا مواد طعم یکدیگر را بگیرند.

این مواد را می توانید در ظرف در دار؛ به مدت 3 روز در یخچال نگهداری نمایید.

برای اینکه این سالسا طعم بهتری داشته باشد، ریحان آن را 15-20 دقیقه قبل از سرو کردن به آن اضافه کنید، زیرا ریحان به سرعت اکسید می شود و دقت نمایید که اگر این سالسا را از یخچال خارج می کنید اجازه دهید تا دمای آن به دمای اتاق

برسد سپس میل نمائید.

این سالسای لذیذ و رنگارنگ را می توانید بعنوان سالاد در کنار غذا استفاده نمایید.

ارزش غذایی:

کالری 13 واحد، چربی 0.1 گرم، چربی اشباع شده 0، کالری ناشی از چربی 7.5٪، کلسترول 0 گرم،

پروتئین 0.4 گرم، کربوهیدرات 3 گرم، شکر 1.1 گرم، فیبر 0.5 گرم، سدیم 1 میلی گرم، کلسیم 4 میلی گرم،

آهن 0.1 میلی گرم، ویتامین C 13.6 میلی گرم، بتا کارتن 88 میکرو گرم، ویتامین E 0.1 میلی گرم، لیکوپن 352 میکرو گرم.

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

<http://delectableplanet.com/recipes/colorful-corn-salsa.html>