

سلطة الأفوكادو والتونة برقائق القمح الأسمر بالبهارات المشكلة من فوشية

سلطة غنية ومغذية تعتمد على رقائق القمح الأسمر بالبهارات المشكلة من فوشية التي تضيف نكهة مميزة وقرمشة لذيذة. تجمع الوصفة بين التونة، الأفوكادو، الزبادي اليوناني، والتوابل لتقديم وجبة خفيفة وصحية ومشبعة.



مدي وبسيط
الوقت



٢ - ١
عدد الأشخاص



١٠ - ١٥ دقائق
فترة التحضير



المكونات



٣/٤ كوب رقائق القمح الأسمر بالبهارات المشكلة من فوشية

١ علبة تونة

١/٣ كوب لبن يوناني

١/٢ حبة أفوكادو مقطعة صغير

١ بصلة صغيرة مقطعة ناعم

١/٢ ملعقة صغيرة سمسم

عصير ليمونة

رشة فلفل أسود (اختياري)

رشة ملح

فلفل مجروش أو مطحون حسب الرغبة

للزينة : شطة مجروشة , شرائح ليمون , فلفل اسود

طريقة التحضير



١. في وعاء متوسط الحجم اخلطي التونة مع الزبادي اليوناني جيداً.

٢. أضيفي الأفوكادو المقطع والبصل وحركي بخفة.

٣. تبلي بالملح والفلفل والسمسم وعصير الليمون.

٤. أضيفي رقائق القمح الأسمر قبل التقديم مباشرة حتى تبقى مقرمشة.

٥. زيني الوجه بالشطة المجروشة، شرائح الليمون، والسمسم الأسود.