

## מתכונים עם ויטמינים

אחרי פסח-שבת-שביעי של פסח-שבת-יום העצמאות- מתחיל להיות קצת לא נעים להסתכל לתרנגולות ולפרות בעיניים... כמה בשר כבר אפשר לאכול?? יום העצמאות מגיע ועמך בית ישראל יוצאים ל'הקריב קרבן תודה' איש מחתנו בידו, פחמים ביד השנייה ויוצאים לנפנף.



לאילו מכם שרוצים [ובעיקר רוצות] לרענן את החיך בסלטים טובים ובריאים מוגשת פינה זו, לפניכם סלטים בריאים טעימים וקלים להכנה- לבריאות ויום עצמאות שמח!!

### סלט חסה

חותכים חסה אחת לרצועות גדולות

בצל סגול בגודל בינוני

ומנגו [אם עדיין לא הגיע למרכול אפשר להתפשר על אננס משומר]

לפני הארוחה יוצקים על הסלט את הרוטב הבא:

3 כפות יין אדום

3 כפות חומץ

1/4 כוס שמן זית

2 כפות סוכר חום

מעט דבש [אם אתם אוכלים מחוץ לבית, הכינו את הרוטב בצנצנת ושפכו רק לפני הארוחה]

מפזרים מעל מעט קרוטונים או קשיו

### סלט כרוב

חותכים 1/2 כרוב

4 בצלים ירוקים

מפזרים מעל 1/2 כוס אפונה ירוקה קפואה של סנפרוסט [היא מפשירה תוך 10 דק']

הרוטב: 3 כפות חומץ

1/4 כוס שמן זית

2 כפות סוכר חום

1/2 כפית מלח

מעט פלפל שחור

לפזר מעל שקדים/ שומשום/גרעיני חמניות

## סלט עגבניות שרי

חותכים סלסלת עגבניות שרי לחצאים

מוסיפים 8 שיני שום קצוצות דק דק [לא כתושות]

חותכים צרור עלי כוסברה דק דק

יוצקים מעל הכול

שמן זית מלח ולימון

