

سلطة مكرونة القمح الكامل النباتية

مدة التحضير : 10 دقيقة

مدة الطهي : 20 دقيقة

مستوى الصعوبة : سهلة

عدد الأشخاص : 4 شخص

المكونات

1 عبوة مكرونة فزعة فتنس الصحية

200 جم طماطم كرزية، أنصاف

1 كوب فاصوليا بيضاء، مصفاة

1 1/2 كوب سبانخ صغيرة

1/2 كوب بصل أخضر، شرائح من الجزء الأبيض والأخضر الفاتح فقط

1/2 كوب زيتون كالاماتا، منزوع البذر ومقطع لشرائح

للتبيلة:

1/4 كوب عصير ليمون

1 ملعقة صغيرة بودرة ثوم

1/2 ملعقة صغيرة ملح

1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون

1/2 كوب زيت زيتون بكر ممتاز

الطريقة

1. أسلقي المكرونة في وعاء كبير به ماء مغلي مملح لمدة 10 دقائق أو حتى تنضج. تُصفى وتوضع جانباً.

2. للتبيلة، أخلطي عصير الليمون مع بودرة الثوم، الملح، الفلفل في وعاء كبير. اضيفي زيت الزيتون ببطء مع الخفق المستمر للحصول على مزيج سميك القوام. اضيفي الطماطم الكرزية مع التقليب. غطي الخليط ثم اتركيه جانباً لمدة 3 دقائق.

3. اضيفي المكرونة المسلوقة، الفاصوليا البيضاء، السبانخ، البصل الأخضر والزيتون. قلبي الخليط الخليط بخفة حتى تتجانس المكونات. تُقدم السلطة.

Vegan Whole Wheat Pasta Salad

Preparation time: 10 Minutes

Cooking time: 20 Minutes

Difficulty: Easy

Serving: 4 People

Ingredients

1 pack Whole Wheat Spaghetti

200gm cherry tomatoes halved

1 cup white beans, drained

1 ½ cups baby spinach

½ cup spring onions, sliced, only white and light green part

½ cup Kalamata olives, pitted and sliced

For the dressing:

¼ cup lime juice

1 tsp garlic powder

½ tsp salt

¼ tsp ground black pepper

½ cup extra virgin olive oil

METHOD

1. In a large pot of salted boiling water, cook pasta for 10 minutes, drain, and set aside
2. For the dressing, in a large mixing bowl, add the lime juice, garlic powder, salt, pepper, and mix. Slowly add the olive oil while continuously mixing to create an emulsion, Add the cherry tomatoes and mix well. Leave for 3 minutes covered
3. Mix in the cooked pasta, white beans, spinach, spring onions, and olives. Toss to combine. Serve.