



מתכון לסלט עגבניות, תירס ועדשים נירית ידין | גבעסול הנדסה

מצרכים

- כוס עדשים קטנות, ירוקות כהות, חומות או שחורות.
- שני קלחי תירס לא מבושלים
- 3 כוסות עגבניות שרי
- חופן נדיב של בזיליקום
- 3 כפות שמן זית
- שתי כפות חומץ בלסמי
- מלח ופלפל לפי הטעם
- קמצוץ סוכר חום (אופציונלי)

אופן ההכנה

- מסירים את גרגרי התירס מהקלח - מעמידים אותו במאונך על קרש חיתוך ו"מגלחים" את הגרגרים בסכין חד מלמעלה למטה. מבשלים כוס עדשים עד שהן אל-דגטה (קצת קשיחות) חוצים את עגבניות השרי.
- קוצצים חופן נדיב של בזיליקום טרי
- מתבלים בשלוש כפות שמן זית, שתי כפות חומץ בלסמי, מלח ופלפל שחור לפי הטעם וקמצוץ סוכר חום.
- מערבבים בעדינות את העדשים, התירס, העגבניות והבזיליקום. מוסיפים את השמן. ממש לפני ההכנה מוסיפים את החומץ הבלסמי, מלח, פלפל, והסוכר.
- מערבבים, מתקנים תיבול ומגישים.

בתאבון!