

藜麦沙拉嘉年华

👤 6人份

🕒 25分钟

用料

- 1 杯量 干藜麦
- 1 罐 (或者14盎司) 墨西哥黑豆, 清水洗净
- 1 小只 灯笼椒, 切碎
- 1/2 中等大小 黄瓜, 切碎
- 1/2 中等大小 红洋葱, 切碎
- 1 杯量 圣女果, 每只对切两半
- 只 牛油果, 切片 (可选)
- 杯量 香菜, 切碎
- 杯量 橄榄油
- 只 新鲜青柠, 出汁
- 茶匙 小茴香
- 盐少许

步骤

1. 按照包装指导烹饪藜麦。中等大小碗盛放晾凉。
2. 调制沙拉酱: 小碗中混合橄榄油、青柠汁、小茴香、和盐。
3. 在做好的藜麦中混入黑豆、灯笼椒、黄瓜、红洋葱、圣女果、牛油果、和香菜, 加入沙拉酱搅拌均匀。

@ESSEXMARKET

FRESH COOKING AT
BITES ESSEX MARKET



小贴士

- 藜麦相较于其他谷物, 含有近两倍以上粗纤维, 可以维持更久的饱腹感。
- 煮藜麦时加入蔬菜或者鸡汤可以增加特别的风味。
- 藜麦是非常棒的谷物蛋白、铁、钾等营养素来源。

TAG YOUR RECIPES!



#FRESHBITES

藜麦沙拉嘉年华