

"ארוחה בצנצנת"

למנה אחת:

- 1 עגבנייה
- 1 מלפפון
- 1/2 בצל סגול
- 2 כפות עדשים ירוקות מבושלות
- 2 כפות שעועית לבנה מבושלת
- שמן זית
- חצי כוס כרובית טרייה
- חופן נבטים
- חופן חסה
- 1/2 סלק מבושל
- 1 גזר
- 10 זיתים שחורים
- מעט מלח (רצוי מועשר בIOD)
- מעט פלפל שחור גרוס

מבשלים
אפליבדיא
טעים. צבעוני. יס־תיכוני.

