

רכיבים:

½ כוס גריסים

דלעת מגורדת

קישוא מגורד

עגבניה

מלפפון

פטרוזיליה

בצל ירק

רocket

נבטים

לרטוב:

לערבע שמן זית, מעט רוטב סיה, כורcum, שום ושמרי בירה.

**אופן ההכנה:**

1. משרים את הגרייסים במים ללילה ובבוקר/ בצהרים אפשר להכין אותם את הسلط.
2. מערבבים ייחדיו את כל הירקות והגרייסים.
3. מכינים את הרוטב, שופכים על הירקות ומערבבים.