

רכיבים:

1 כוס כוסמת

חופן עלים ירוקים קצוצים מכל סוג: פטרוזיליה, שמיר, כוסברה, בצל ירוק, רוקט, רשד ואחרים

חופן נבטים

מעט כרוב ירוק/ סגול קצוץ דק

בצל קטן קצוץ

1 - 2 שיני שום קצוצות (לפי הטעם)

חופן אגוזי קשיו קצוצים

3 - 4 אגוזי ברזיל קצוצים

מלח, פלפל

אופן ההכנה:

1. כדי לבשל את הכוסמת יש לשטוף אותה היטב ולשים בסיר עם כמות כפולה של מים. להביא לרתיחה, להקטין את האש ולבשל עד שהמים נספגים והכוסמת רכה.
2. כאשר הכוסמת, הגרגירים נוטים להידבק האחד לשני. זה טוב ויפה כשמעוניינים בתבשיל או מרק, אבל מאחר ואנחנו חפצים בסלט, נרצה להפריד אותם האחד מהשני. לשם כך יש לשטוף את הכוסמתים במים קרים ולסנן.
3. בקערה גדולה מערבבים את הכוסמת עם העלים הירוקים, האגוזים והתבלינים.