

Resep Salad Unik dengan Bahan yang Tidak Biasa



Ibu sedang mengurangi konsumsi karbohidrat dan ingin memperbanyak mengonsumsi serat? Salad selalu bisa jadi pilihan menu yang menyehatkan. Jika biasanya Ibu membuat salad menggunakan bahan sayuran hijau yang disiram dengan bumbu salad, yuk coba resep salad dengan memanfaatkan berbagai bahan seperti quinoa, beras merah dan tempe. Mau tahu bagaimana cara membuatnya? Berikut ini adalah beberapa ide resep salad yang bisa Ibu coba.

1. Resep salad dengan quinoa

- Rebus 75 gr quinoa dengan kaldu ayam atau kaldu sayur. Tambah sedikit garam dan perasan lemon.
- Bumbu dada ayam tanpa lemak dengan minyak zaitun, balsamic vinegar, bawang putih. Panggang ayam sampai matang kemudian potong-potong.
- Buat bumbu salad dari 2 sdm minyak zaitun dengan bawang putih serta balsamic vinegar (atau bisa diganti dengan cuka apel).
- Siapkan selada, tomat ceri, bawang bombai, dan sayur segar lain sesuai selera. Cuci bersih dan iris.
- Siapkan sayuran seperti selada romaine, daun lettuce atau selada air di mangkuk atau piring, campur dengan quinoa, potongan ayam kemudian siram dengan bumbu salad.

2. Resep salad dengan tempe

- Siapkan selada romain, daun aragula, tomat ceri, wortel. Cuci bersih dan iris-iris.
- Iris-iris tempe dan goreng kering.
- Siapkan sedikit nasi beras merah.
- Buat bumbu salad dari wijen sangrai yang dihaluskan kemudian dicampurkan beras, kecap asin Jepang, gula merah dan minyak wijen. Aduk rata.
- Siapkan sayuran di mangkuk saji, tambahkan tempe dan nasi beras merah kemudian siram dengan bumbu salad.

3. Resep salad dengan mi soba

- Rebus mi soba dan kacang edamame
- Siapkan daun bawang, wortel, lobak merah, ketimun Jepang. Cuci bersih dan iris tipis.
- Siapkan bumbu salad dengan mencampur kecap asin Jepang, cuka apel, perasan lemon, minyak wijen, parutan jahe, wijen panggang dan irisan daun bawang.
- Siapkan soba di bagian bawah mangkuk saji, tambahkan sayuran, kacang edamame dan siram dengan bumbu salad.

Ternyata banyak bahan yang Ibu manfaatkan sebagai campuran salad. Selain tiga resep diatas, ibu juga bisa coba resep salad mudah ala Sahabat Nestlé, yaitu Tofu Salad Hijau. Cek resep lengkapnya [di sini](#).

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/resep-salad-unik-dengan-bahan-yang-tidak-biasa.html>