רכיבים:

½ כוס גריסים

דלעת מגורדת

קישוא מגורד

עגבניה

מלפפון

פטרוזיליה

בצל ירוק

רוקט

נבטים

לרוטב:

לערבב שמן זית, מעט רוטב סויה, כורכום, שום ושמרי בירה.

אופן ההכנה:

1. משרים את הגריסים במים ללילה ובבוקר/ בצהרים אפשר להכין איתם את הסלט.

2. מערבבים יחדיו את כל הירקות והגריסים.

3. מכינים את הרוטב, שופכים על הירקות ומערבבים.