

## Σαλάτα με παντζάρι και καρύδια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### ΥΛΙΚΑ

- Για τη σαλάτα
  - 450 γρ. παντζάρι βρασμένο, κομμένο σε μικρά καρέ
  - 20 γρ. ελαιόλαδο
  - 40 γρ. βινεγκρέτ παντζάρι
  - 50 γρ. κρεμμύδι τουρσί
  - 20 γρ. καρύδια
  - 5 γρ. δυόσμο
- Για το κρεμμύδι τουρσί
  - 300 γρ. κρεμμύδι κοκκάρι ή εσαλότ ολόκληρα, καθαρισμένα
  - 300 γρ. νερό
  - 150 γρ. ξύδι λευκό
  - 150 γρ. ζάχαρη
  - 30 γρ. αλάτι

ΓΙΑ 2 ΜΕΡΙΔΕΣ

45 λεπτά

## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

**Για τη σαλάτα** Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατεύουμε καλά!

**Για το κρεμμύδι τουρσί** Σε μια κατσαρόλα τοποθετούμε όλα τα υλικά εκτός από τα κρεμμύδια.

Φέρνουμε σε σημείο βρασμού και αφήνουμε για 2-3 λεπτά να βράσει, έτσι ώστε να λιώσουν η ζάχαρη και το αλάτι.

Αποσύρουμε από την φωτιά και ρίχνουμε στο ζεστό ζουμί τα κρεμμύδια και αφήνουμε να κρυώσουν.

Φυλάμε στο ψυγείο τα κρεμμύδια, μέσα στο ζουμί τους.

**Πηγή :** [yiannislucacos.gr](http://yiannislucacos.gr)