22 Ιανουαρίου 2014

Σαλάτα πολυσπόρια με ρόδι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφία: Δημήτρης Ασπιώτης

Food Styling: Σπύρος Μαριάτος

Μια παραδοσιακή και σούπερ θρεπτική σαλάτα που συνδυάζει πολλά και διαφορετικά όσπρια βρασμένα ξεχωριστά και σερβιρισμένα μαζί στην ίδια σαλατιέρα.

από τη Σιμόνη Καφίρη

1ώρα και 30 λεπτά ΕΥΚΟΛΟ

Υλικά για 8 άτομα:

1 φλιτζάνι ρεβίθια βρασμένα και στραγγισμένα
1 φλιτζάνι φασόλια άσπρα βρασμένα και στραγγισμένα
1 φλιτζάνι φασόλια κόκκινα βρασμένα και στραγγισμένα
1 φλιτζάνι φακές βρασμένες και στραγγισμένες
1 φλιτζάνι φασολάκια μαυρομάτικα βρασμένα και στραγγισμένα
1 φλιτζάνι καλαμπόκι βρασμένο και στραγγισμένο
1 φλιτζάνι στάρι βρασμένο και στραγγισμένο
1 πιπεριά πράσινη σε τετράγωνα κομματάκια
1 πιπεριά κόκκινη σε τετράγωνα κομματάκια
1 φλιτζάνι μαϊντανό ψιλοκομμένο
½ φλιτζάνι σποράκια ροδιού
για τη βινεγκρέτ:
2 κουτ. σούπας μέλι
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
1/3 φλιτζανιού ξίδι

Μουλιάζετε αποβραδίς, στραγγίζετε και στη συνέχεια βράζετε σε ξεχωριστές κατσαρόλες τα ρεβίθια, τα φασόλια (λευκά και κόκκινα) καθώς και το σιτάρι μέχρι να μαλακώσουν. Τα στραγγίζετε. Τα μαυρομάτικα και οι φακές δεν χρειάζονται μούλιασμα, οπότε τα βράζετε ξεχωριστά και αυτά.

Αφού βράσετε και στραγγίσετε όλα τα όσπρια καθώς και το καλαμπόκι, ανακατεύετε μέσα σε μια ευρύχωρη σαλατιέρα όλους τους καρπούς μαζί, αλατίζετε και προσθέτετε τις πιπεριές και το μαϊντανό.

Ετοιμάζετε και τη βινεγκρέτ: Χτυπάτε το λάδι με το ξίδι, προσθέτετε και το μέλι ελαφρά ζεσταμένο, για να γίνει πιο ρευστό, και περιχύνετε τη σαλάτα με αυτή τη σάλτσα.
Ανακατεύετε ξανά και αφήνετε τη σαλάτα για 1 ώρα περίπου σε μέρος δροσερό

(όχι στο ψυγείο) πριν τη σερβίρετε προσθέτοντας την τελευταία στιγμή και τους σπόρους του ροδιού.

Πηγή: protothema.gr