21 Ιουλίου 2014

Μακαρονοσαλάτα με καπνιστή ρέγκα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Συνταγή ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Αν θέλουμε, για έξτρα γεύση, βάζουμε λίγα αυγά ρεγκας στο ντοματένιο λαδολέμονο.

Υλικά

Για τα ζυμαρικά

500 γρ. μικρόσχημα ζυμαρικά (π.χ. βίδες, κοχυλάκια, πένες)

2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

1 μικρό ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 συσκευασία με φιλέτα καπνιστής ρέγκας (σε κενό αέρος) ή καπνιστής πέστροφας, σε μικρά κομμάτια

2 κουτ. σούπας φύλλα δυόσμου, ψιλοκομμένα, ή 1 κουτ. γλυκού ξερός, τριμμένος

1 μισογεμάτη κουτ. σούπας μπούκοβο γλυκό

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το λαδολέμονο

80 ml ελαιόλαδο

1 κουτ. γλυκού μουστάρδα

2 κουτ. σούπας χυμός λεμονιού

10 γρ. αυγά ρέγκας (θα τα βρούμε σε βαζάκια, στα ψυγεία των μεγάλων σούπερ μάρκετ με τα αλίπαστα – προαιρετικά)

1 μικρή ντομάτα, κομμένη κονκασέ

2 κουτ. σούπας φύλλα δυόσμου, ψιλοκομμένα, ή 1 κοφτό κουτ. γλυκού ξερός,

τριμμένος
1 κουτ. σούπας μπούκοβο γλυκό (προαιρετικά)
ελάχιστο αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Μερίδες 4
Προετοιμασία 20΄ Μαγείρεμα 10΄
Διαδικασία Λαδολέμονο: Σε ένα μπολ ανακατεύουμε με ένα πιρούνι το ελαιόλαδο με τη μουστάρδα. Προσθέτουμε το χυμό λεμονιού, τα αυγά ρέγκας, την ντομάτα, το δυόσμο, το μπούκοβο, αλάτι (με μέτρο) και πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.

Ζυμαρικά: Βράζουμε τα ζυμαρικά σε άφθονο αλατισμένο νερό σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Τα στραγγίζουμε, τα λαδώνουμε μέσα στο σουρωτήρι με το λάδι και τα αφήνουμε να κρυώσουν λίγο.

Βάζουμε το κρεμμύδι σε ένα μπολάκι, το αλατίζουμε ελαφρώς και το «ζουλάμε» με τα δάχτυλα να μαλακώσει λίγο και να γλυκάνει. Μεταφέρουμε τα ζυμαρικά σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέτουμε το κρεμμύδι, τη ρέγκα, το δυόσμο, το μπούκοβο, αλάτι (με μέτρο) και πιπέρι και ανακατεύουμε. Περιχύνουμε με το λαδολέμονο και ανακατεύουμε απαλά. Τα σερβίρουμε σε θερμοκρασία δωματίου ή κρύα από το ψυγείο.

Στο ποτήρι Τι θα λέγατε για μια ωραία παγωμένη μπίρα lager;

Πηγή: gastronomos.gr