12 Νοεμβρίου 2014

Ζεστά ρεβίθια με ψιλοκομμένη ντομάτα και καρότο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος

Food Styling: Tina Webb

- **Μερίδες :** για μια μεγάλη σαλατιέρα
- **Χρόνος προετοιμασίας :** 20m
- **Χρόνος ψησίματος :** 60m
- **Έτοιμο σε :** 1:20 h

Μια νόστιμη χορταστική σαλάτα με ρεβίθια που θα της προσθέσουμε αρακά, καρότο και ντομάτα που θα την περιχύσουμε με ένα νόστιμο dressing.

Υλικά

- 300γρ. ρεβίθια
- 1 ντομάτα μεγάλη
- 2 καρότα
- 1 φλιτζάνι αρακά
- 2 κουτ. σούπας φυλλαράκια δεντρολίβανου
- λίγο αλάτι
- Για το dressing
- 1 φλιτζάνι χυμό σταφυλιού
- χυμό από 1 λεμόνι
- 1½ φλιτζανάκι του καφέ ελαιόλαδο
- 1 κουτ. γλυκού γλυκάνισο κοφτό
- λίγο αλάτι

Διαδικασία

Βήμα 1

Αποβραδίς μουλιάζετε τα ρεβίθια σε άφθονο δροσερό νερό. Την επομένη το πρωί τα ξεπλένετε καλά να φύγουν τα περισσότερα φλούδια και τα βράζετε σε άφθονο αλατισμένο νερό μέχρι να γίνουν τρυφερά, χωρίς να λιώσουν. Τα σουρώνετε, αφήνετε να κρυώσουν και στη συνέχεια τα βάζετε σε μια μεγάλη σαλατιέρα.

Βήμα 2

Βουτάτε την ντομάτα σε καυτό νερό για να την ξεφλουδίσετε εύκολα και, αφού

την ξεφλουδίσετε, της αφαιρείτε τα σπόρια και την ψιλοκόβετε. Ρίχνετε τα κομμάτια μέσα στα ρεβίθια.

Βήμα 3

Στο ίδιο νερό ζεματάτε για 2 λεπτά τον αρακά. Τον σουρώνετε και τον ρίχνετε στα ρεβίθια. Καθαρίζετε τα καρότα, τα τρίβετε στον τρίφτη και τα ρίχνετε κι αυτά μέσα στα ρεβίθια. Ανακατεύετε καλά. Ρίχνετε τα φυλλαράκια του δεντρολίβανου και ανακατεύετε ξανά. Αφήνετε τα υλικά της σαλάτας να ξεκουραστούν και φτιάχνετε το dressing.

Βήμα 4

Ρίχνετε το χυμό σταφυλιού, το λεμόνι, το ελαιόλαδο και το γλυκάνισο μαζί με λίγο αλάτι στο μπλέντερ. Τα χτυπάτε να γίνουν ένα ομοιογενές μίγμα και περιχύνετε τη σαλάτα. Ανακατεύετε και σερβίρετε αμέσως.

Συνταγή: Ηλίας Μαμαλάκης

Πηγή: olivemagazine.gr