22 Δεκεμβρίου 2014

Πράσινη σαλάτα με ψητά μανιτάρια και σουσάμι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος
Food Styling: Tina Webb

- **Μερίδες :** για μια μεγάλη σαλατιέρα
- **Χρόνος προετοιμασίας :** 10m
- **Χρόνος ψησίματος :** 15m
- **Έτοιμο σε :** 30m

Τα μανιτάρια πλερώτους, σπάνε την ανεπαίσθητη πικράδα των αντιδιών. Το ελαφρύ βαλσαμικό σιρόπι, με τη γλύκα του, παντρεύει τα υλικά ως προξενητής, με κουμπάρο μια τόση δα σκελίδα σκόρδο.

Υλικά

- ½ κιλό αντίδια κατσαρά, φρεσκοπλυμένα ή άλλη κατσαρή πράσινη σαλάτα της επιλογής σας
- 5 μανιτάρια πλερώτους μεγάλα
- 2 κουτ. σούπας σουσάμι καβουρδισμένο
- λίγο ελαιόλαδο, για το άλειμμα των μανιταριών
- αλάτι
- Για τη σάλτσα
- 2 κουτ. σούπας ξίδι βαλσαμικό
- 2 κουτ. σούπας ζάχαρη καστανή
- άφθονο εξαιρετικό ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- αλάτι

Διαδικασία

Βήμα 1

Ετοιμάζετε κατ’ αρχήν τη σάλτσα. Κοπανίζετε το σκόρδο στο γουδί μαζί με λίγο αλάτι ώσπου να γίνει πολτός. Τον φυλάτε σε ένα πιατάκι.

Βήμα 2

Σε ένα μπρικάκι βράζετε για λίγο το βαλσαμικό ξίδι και την καστανή ζάχαρη ώσπου να λιώσει. Αδειάζετε το μίγμα σε μπολάκι και το αφήνετε να κρυώσει καλά. Ρίχνετε το πολτοποιημένο σκόρδο και αλατίζετε ελαφρώς. Προσθέτετε μπόλικο

ελαιόλαδο και ανακατεύετε γρήγορα με ένα πιρούνι. Αφήνετε το μίγμα να σταθεί.

Βήμα 3

Ψήνετε τα μανιτάρια στο φούρνο, αφού πρώτα τα αλείψετε με λίγο ελαιόλαδο και τα αλατίσετε σεμνά, σαν να είναι φιλέτα, ώσπου να ροδίσουν απαλά.

Βήμα 4

Σε μια σαλατιέρα βάζετε τα αντίδια χοντροκομμένα με το χέρι, ρίχνετε από πάνω τα μανιτάρια και πασπαλίζετε με το σουσάμι. Περιχύνετε με τη σαλτσούλα και σερβίρετε.

Tips
* *Όταν το ρόδι είναι στην εποχή του, μπορείτε να προσθέσετε και μπόλικα σποράκια.*
* *Η ίδια σαλάτα γίνεται εξαιρετική με φύλλα από σέσκουλα και σπανάκι.*

Πηγή: olivemagazine.gr