

## Τα νηστίσιμα -Πολυσπόρι σαλάτα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



των Αγλαίας Κρεμέζη, Κώστα Μωραΐτη

Σαλάτα με όσπρια και σκορδάτη σάλτσα με ταχίνι και μάραθο. Απολύτως νηστίσιμη και υγιεινή, βασισμένη στο κρητικό Πολυσπόρι (ή Παλικάρι). Μπορείτε να την σερβίρετε ως και τις τελευταίες μέρες της νηστείας, ακόμα και τη μεγάλη Παρασκευή, αφού δεν έχει καθόλου ελαιόλαδο.

(Διασκευή από συνταγή της Κρήτης)

Για 6-8 άτομα

3 φλιτζάνια διάφορα ξερά όσπρια (φασόλια μικρά, γίγαντες, ρεβίθια κ.λπ.) μουσκεμένα αποβραδής

1 φλιτζάνι φρέσκα κουκιά, ζεματισμένα και ξεφλουδισμένα ή αρακά, κατά προτίμηση φρέσκο, ζεματισμένο και στραγγισμένο

Για τη σάλτσα:

2-3 σκελίδες σκόρδο

6 κουτ. σούπας ταχίνι

4 κουτ. σούπας λευκό κρασί  
6 κουτ. σούπας φρέσκο χυμό λεμόνι  
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
½ φλιτζάνι μάραθο ή άνηθο ψιλοκομμένο  
¼ φλιτζανιού κάπαρη στραγγισμένη  
½ φλιτζάνι μαϊντανό ψιλοκομμένο  
σουμάκι για να πασπαλίσετε (προαιρετικά)  
Εκτέλεση

Στραγγίστε τα όσπρια, βάλτε τα σε κατσαρόλα, προσθέστε νερό κρύο και αφήστε να πάρουν βράση. Βράστε 5 λεπτά και στραγγίστε. Βάλτε πάλι στην κατσαρόλα φρέσκο νερό και όταν πάρουν βράση, χαμηλώστε και σιγοβράστε 35 λεπτά ή όσο χρειάζεται για να μαλακώσουν. Στραγγίστε και αφήστε να κρυώσουν.

Στο μπλέντερ βάλτε το σκόρδο, το ταχίνι, το κρασί, 6 κουταλιές λεμόνι, αλάτι και πιπέρι και δουλέψτε να πάρετε σάλτσα με υφή κρέμας γάλακτος. Δοκιμάστε, διορθώστε τη γεύση κι αν είναι πηχτή, προσθέστε λίγο κρασί ή νερό.

Σε γαβάθα βάλτε τα όσπρια, το μάραθο ή άνηθο, την κάπαρη και το μαϊντανό. Περιχύστε με τη σάλτσα και ανακατώστε καλά με τα δάχτυλα. Αφήστε να μείνει 30 λεπτά ή 1-2 ώρες προστού να σερβίρετε, πασπαλίζοντας με σουμάκι, αν θέλετε, και στολίζοντας με κλωνάρια μάραθο ή άνηθο.

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