

Τα υγιεινά: και η φέτα ταιριάζει στην κινόα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



φωτο: foodnessgracious.com

της Αναστασίας Λαμπρία

Την σνόμπαρα την κινόα, ως καινούργιο κοσκινάκι. Γιατί αυτή η έμφαση στις λεγόμενες υπερ τροφές μού έμοιαζε μόδα. Μέχρι που την δοκίμασα. Μέχρι που έμαθα δυο τρία πράγματα γι αυτήν. Μέχρι που την ξαναδοκίμασα και πρόσεξα αυτή τη μεστή, ανάλαφρη μαζί, γεύση, αέρινη, αφράτη και γήινη ταυτοχρόνως, σπόρος και καρπός μαζί. Πολύτιμη ως πηγή ενέργειας. Λευκή, κόκκινη ή μαύρη; Πειραματίζομαι ακόμη.

Σαλάτα με κινόα, πιπεριές και φέτα

για 4

- 1 φλιτζ. κινόα
- 2 φλιτζ. νερό
- 2 χούφτες [βρασμένα ρεβίθια ή λευκά φασόλια](#)
- 2-3 κόκκινες [ψημένες πιπεριές](#) κομμένες λωρίδες (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και Φλωρίνης από το βάζο ή να τις ψήσετε μόνοι

σας)

- 1-2 κίτρινες ψημένες πιπεριές κομμένες λωρίδες
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2-3 κουταλιές σούπας ψιλοκομμένο φρέσκο κόλιανδρο
- 1 φλιτζάνι φέτα σπασμένη με το πιρούνι

Για το λαδόξιδο:

- 1/3 φλιτζ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 1½ κουταλιά χυμό λεμονιού
- 1½ κουταλιά καλό ξύδι
- 2 μικρές σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- μερικά φυλλαράκια κόλιανδρου ψιλοκομμένα
- αλάτι και λευκό πιπέρι

Βράζω την κινόα ακολουθώντας τις οδηγίες της συσκευασίας, κι εγώ πρωτάρα είμαι με το εν λόγω είδος: Την ξεπλένω πάντως καλά μέσα σε ένα λεπτό σουρωτήρι κάτω από τρεχούμενο νερό και μετά την βράζω για 15-20 λεπτά (σε κρύο νερό μέσα σε κατσαρόλα).



φωτο: foodnessgracious.com

Την αφήνω κατά μέρος να πάρει τη θερμοκρασία δωματίου και μετά στο ψυγείο.

Ανακατεύω με σένα βαθύ μπολ όλα τα υλικά του λαδόξιδου κι έπειτ, όπως κάνω τη μαγιονέζα προσθέτω, χτυπώντας σιγά σιγά το ελαιόλαδο. Η διαδικασία μπορεί να γίνει και στο μίξερ/μούλτι με προσοχή, ανοιγοκλείνοντας και χύνοντας λίγο-λίγο το λάδι. Θέλω να γίνει αφράτο και πυκνό το μίγμα.

Ανακατεύω την κρύα πια κινόα με τα φασόλια, τα δύο είδη πιπεριάς, το κρεμμύδι, τον κόλιανδρο και τη σπασμένη ή τριμμένη φέτα. Κρατάω βέβαια λίγο από τον κόλιανδρο και το τυρί κατά μέρος για το τελικό γαρνίρισμα. Νοστιμίζω ρίχνοντας το λαδόξιδο σιγά σιγά και ανακατεύοντας ώστε να αναμειχθούν υφές και αρώματα. Στο τέλος, πασπαλίζω με κόλιανδρο και τρίμματα της φέτας.

Πηγή: bostanistas.gr