

Γίγαντες σαλάτα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά συνταγής

- **250 γραμμ.** γίγαντες
- **1 κ.γλ.** σόδα
- **4** φρέσκα κρεμμυδάκια με τα φύλλα τους
- **1** κρεμμύδι ξερό κομμένο σε ροδέλες-δαχτυλίδια
- **1** κίτρινη πιπεριά
- **2** πιπεριές Φλωρίνης λαδιού (εμπορίου)
- **10** ελιές θρούμπες
- **1 κ.σ.** φιλοκομμένος μαϊντανός
- **1 κ.σ.** φιλοκομμένος άνηθος
- Για τη σάλτσα
- **1/3 φλιτζ. τσαγιού** ελαιόλαδο
- **1** λεμόνι (χυμός)
- **1 κ.σ.** μουστάρδα
- αλάτι

- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Φτιάξτε τους γίγαντες μια νοστιμότατη σαλάτα και σερβίρετέ τους στο οικογενειακό τραπέζι.

Εκτέλεση

1. Μουλιάζουμε τους γίγαντες σε μπόλικο νερό με σόδα (χρειάζονται το λιγότερο 12 ώρες). Την επομένη ξεπλένουμε και τους βράζουμε (ξαφρίζοντάς τους) για 45´ να μαλακώσουν. Στραγγίζουμε και τους βάζουμε σε σαλατιέρα.

2. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια, τις πιπεριές και τα βάζουμε στη σαλάτα, μαζί με τα δαχτυλίδια κρεμμυδιού, τις ελιές και τα ψιλοκομμένα μυρωδικά.

3. Στο χυμό λεμονιού διαλύουμε με πιρούνι ή σύρμα το αλάτι, προσθέτουμε το πιπέρι και τη μουστάρδα και ανακατεύουμε. Βάζουμε το ελαιόλαδο και χτυπάμε μέχρι να γίνει η σάλτσα σαν κρέμα. Περιχύνουμε τη σαλάτα, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

Μερίδες: 4

Χρόνος Προετοιμασίας: 15 λεπτά

Χρόνος Μαγειρέματος: 45 λεπτά

Πηγή: argiro.gr