21 Σεπτεμβρίου 2015

Μαυρομάτικα με φρέσκα λαχανικά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Επιμέλεια ΆΓΓΕΛΟΣ ΡΕΝΤΟΥΛΑΣ
Φωτογραφίες ΆΛΚΗΣ ΚΑΛΟΥΔΗΣ

Υλικά

- 500 γρ. φασόλια μαυρομάτικα
- 2 κρεμμύδια
- 1 δαφνόφυλλο
- 1 γαλλική σαλάτα + 1 άισμπεργκ (ή μαρούλι ή όποιο άλλο σαλατικό μας αρέσει)
- 1 φινόκιο
- 1 καρότο, κατά προτίμηση βιολογικό
- τα φύλλα από 1 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένα
- τα φύλλα από 1 μικρό ματσάκι δυόσμο, ψιλοκομμένα ή 1 κουτ. γλυκού ξερός, τριμμένος
- 150 ml ελαιόλαδο
- 3 κουτ. σούπας κρασόξιδο
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Μερίδες 6
Προετοιμασία 20΄ Μαγείρεμα 25΄

Διαδικασία Βράζουμε τα μαυρομάτικα σε άφθονο αλατισμένο νερό με το 1 κρεμμύδι, ολόκληρο, και τα δαφνόφυλλα, μέχρι να μαλακώσουν (όχι όμως να λιώσουν). Θέλουν περίπου 20 – 25 λεπτά. Τα σουρώνουμε και τα αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν ελαφρώς. Εν τω μεταξύ, ετοιμάζουμε τα λαχανικά. Τρίβουμε το καρότο στο χοντρό τρίφτη, κόβουμε το φινόκιο και το κρεμμύδι σε λεπτές ροδέλες και χοντροκόβουμε τα σαλατικά. Τα ανακατεύουμε με τα μαυρομάτικα και προσθέτουμε τα μυρωδικά και αλατοπίπερο. Σε ένα μπολάκι ανακατεύουμε το λάδι με το ξίδι και περιχύνουμε τη σαλάτα. Ανακατεύουμε απαλά και σερβίρουμε.

Συνοδεύουμε με Για πιο χορταστικό αποτέλεσμα, μπορούμε να βάλουμε κάποιο αλίπαστο της αρεσκείας μας στη σαλάτα, όπως καπνιστή πέστροφα, σολομό ή ρέγκα.

Πηγή: .gastronomos.gr