

14 Νοεμβρίου 2015

Χορταστική σαλάτα με λευκά φασόλια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Με λίγες θερμίδες.

Υλικά:

Μισό κιλό φασόλια άσπρα

1 ματσάκι σέλινο

2 καρότα

Ελαιόλαδο

Ξίδι

Πιπέρι

Αλάτι

Για το γαρνίρισμα:

Ελιές ξιδάτες

Ροδέλες από πιπεριές

Ροδέλες από κρεμμύδι

Φέτες λεμονιών

Φέτες αγγουριού
1 βρασμένο παντζάρι
Μαϊντανός
Ψιλοκομμένος μαϊνατνός
Ντοματάκια μικρά

Διαδικασία:

Μουσκεύετε από το προηγούμενο βράδυ, τα φασόλια. Το πρωί, τα στραγγίζετε, τα ξεπλένετε καλά και τα βράζετε σε μπόλικο αλατισμένο νερό, μέσα στο οποίο έχετε βάλει το σέλινο με τα καρότα, ολόκληρα. Προσέχετε να μην παραβράσουν τα φασόλια και κατεβάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Αφαιρείτε το δεματάκι με το σέλινο και τα καρότα, στραγγίζετε σε τρυπητό τα φασόλια και τα τοποθετείτε σε σαλατιέρα. Πασπαλίζετε με αλατοπίπερο και με το ψιλοκομμένο μαϊντανό, σκορπάτε πάνω τις ροδελίτσες από κόκκινη πιπεριά και από κρεμμύδι καθώς και μερικές ελιές και γαρνίρετε γύρω γύρω με κομμένες στη μέση στρογγυλές φέτες λεμονιών, πάνω στις οποίες τοποθετείτε τις φέτες αγγουριού. Ρίχνετε από πάνω τις φέτες παντζαριού, το μαϊντανό και τα ντοματάκια.

Πηγή: jenny.gr