

28 Απριλίου 2016

Βραστή σαλάτα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[vrasti-salata_exo-430x575](#)

Μια ωραία σαλάτα με νόστιμα βραστά λαχανικά που θα σερβίρουμε σε πιατέλα περιχυμένα με ένα ανάλαφρο dressing

Μερίδες:για 1 μεγάλη πιατέλα

Χρόνος προετοιμασίας:15΄

Χρόνος μαγειρέματος:30΄

Έτοιμο σε:45΄

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Ηλίας Μαμαλάκης

Υλικά

- 3 πατάτες μεγάλες
- 4 κολοκυθάκια
- 4 καρότα μέτρια
- 4 κοκκινογούλια
- 350γρ. φασολάκια φρέσκα, καθαρισμένα
- 2 ντομάτες ολόκληρες
- 1 φινόκιο μέτριο

Για το dressing

- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 κουτ. σούπας μουστάρδα
- 1 κουτ. σούπας κρασόξιδο
- χυμό από 1 λεμόνι
- 1 κουτ. σούπας ρίγανη
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Ετοιμάζετε πρώτα το dressing: Τοποθετείτε όλα τα υλικά μαζί στο μπλέντερ του

μίξερ σας, τα χτυπάτε για 1-2 λεπτά και φυλάτε το dressing στην άκρη.

Ξεφλουδίζετε τις πατάτες, καθαρίζετε τα κολοκυθάκια και τα καρότα και ξεκινάτε το μαγείρεμα: Βάζετε τις πατάτες να βράσουν σε μια κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό. Στα 10 λεπτά προσθέτετε τα κολοκυθάκια, τα καρότα, τα καθαρισμένα φασολάκια, το φινόκιο και τις δύο ολόκληρες ντομάτες.

Αφού πλύνετε καλά τα κοκκινογούλια τα βράζετε σε ξεχωριστή κατσαρόλα, για να μην κοκκινίσουν τα υπόλοιπα υλικά. Τα βράζετε λοιπόν όλα μέχρι να γίνουν τρυφερά.

Παίρνετε μια μεγάλη πιατέλα και τοποθετείτε αρχικά τις πατάτες. Τις βάζετε στην άκρη, δίπλα βάζετε τα τέσσερα κολοκυθάκια, παραδίπλα τα καρότα και το φινόκιο. Μαζεύετε τα φρέσκα φασολάκια με τρυπητή κουτάλα και τα βάζετε και αυτά στην πιατέλα. Τέλος, ξεφλουδίζετε τα βρασμένα κοκκινογούλια, τα κόβετε σε φετούλες και τα προσθέτετε στα βραστά λαχανικά. Τοποθετείτε από πάνω τις ολόκληρες βραστές ντομάτες και τις πιέζετε με ένα πιρούνι για να λιώσουν και να γεμίσουν ζουμάκι την πιατέλα. Περιχύνετε με το νόστιμο dressing και, αν θέλετε, προσθέτετε λίγο αλάτι και σερβίρετε.

Πηγή: olivemagazine.gr