

18 Μαΐου 2016

Φασόλια μαυρομάτικα σαλάτα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Φωτογραφία: Βαγγέλης Πατεράκης - Food styling: Αντωνία Κατή

Τα όσπρια και ειδικά τα μαυρομάτικα φασόλια γίνονται πεντανόστιμες και πολύ χορταστικές σαλάτες, όπως αυτή που συνδυάζει αρκετά λαχανικά και καλαμαράκια, δίνοντας ένα πλήρες πιάτο.

Μερίδες:4-5

Χρόνος προετοιμασίας:15΄

Χρόνος μαγειρέματος:45΄

Έτοιμο σε:60΄

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Ιωάννα Σταμούλου

Υλικά

- 250γρ. φασόλια μαυρομάτικα
- 2 φύλλα δάφνης
- φλούδα από ½ πορτοκάλι
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
- 1/3 κουτ. γλυκού πάπρικα γλυκιά
- χυμό και ξύσμα από 1 λεμόνι
- 2 κολοκυθάκια ωμά σε κυβάκια
- 1 φλιτζάνι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2 πιπεριές Φλωρίνης ψητές, σε καρεδάκια
- 1 πιπεριά πράσινη, σε καρεδάκια
- 10 ελιές Καλαμών
- 1 κονσέρβα καλαμάρια κονσέρβας, στραγγισμένα
- αλάτι, πιπέρι

Για το dressing

- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 2 κουτ. σούπας ταχίνι
- χυμό από ½ λεμόνι
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Βράζετε τα φασόλια μαζί με τα φύλλα δάφνης και την πορτοκαλόφλουδα. Όταν μαλακώσουν τα φασόλια, αλατίζετε το νερό και συνεχίζετε το βράσιμο μέχρι να μαγειρευτούν, χωρίς όμως να λιώσουν. Τα στραγγίζετε και τα ρίχνετε σε σαλατιέρα.

Στο μεταξύ, σε αντικολλητικό τηγάνι έχετε σοτάρει με λίγο ελαιόλαδο τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το ξερό κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσουν. Ρίχνετε το περιεχόμενο του τηγανιού στα φασόλια, προσθέτετε την πάπρικα, λίγο πιπέρι και ανακατεύετε.

Αλατίζετε τα κυβάκια των κολοκυθιών και τα ανακατεύετε με το ξύσμα και το

χυμό του λεμονιού. Αφήνετε να μαριναριστούν μέχρι να κρυώσουν τα φασόλια.

Τότε προσθέτετε στα φασόλια τα μαριναρισμένα κολοκυθάκια χωρίς τα ζουμιά τους, τα κυβάκια της πράσινης και της κόκκινης πιπεριάς και ανακατεύετε καλά.

Ετοιμάζετε το dressing αναμιγνύοντας όλα τα υλικά στο μπλέντερ. Περιχύνετε το περιεχόμενο της σαλατιέρας, προσθέτετε τις ελιές και το μαϊντανό και ανακατεύετε. Σερβίρετε αμέσως διακοσμώντας με τα καλαμαράκια και τις ελιές.

Πηγή: olivemagazine.gr