5 Νοεμβρίου 2016

Μαυρομάτικα φασόλια σαλάτα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Υπέροχη σαλάτα, γεμάτη χρώματα! Τέλεια για το νηστίσιμο τραπέζι και όχι μόνο!

10 Λεπτά
5 Μερίδες

Υλικά Συνταγής

- 500 γραμμ. μαυρομάτικα φασόλια
- 1/2 φλιτζ. ελαιόλαδο
- 1/4 φλιτζ. κόκκινο ξίδι
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια με τα φύλλα τους ψιλοκομμένα
- 1 ξερό κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές ροδέλες (δαχτυλίδια)
- 2 πιπεριές Φλωρίνης στο λάδι τους (έτοιμες) ψιλοκομμένες

- 3 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

1. Βάζουμε τα φασόλια σε κρύο νερό, να βράσουν για 5΄. Τα στραγγίζουμε και πετάμε το νερό. Τα βράζουμε με καθαρό νερό για άλλα 20΄. Αλατίζουμε την ώρα που βράζουν. Τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε να κρυώσουν. Τα βάζουμε σε σαλατιέρα.

2. Προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια, τις πιπεριές, τα δαχτυλίδια κρεμμυδιού.

3. Χτυπάμε το λαδόξιδο με μπόλικο αλατοπίπερο, να γίνει κρέμα. Περιχύνουμε και ανακατεύουμε. Πασπαλίζουμε με μπόλικο μαϊντανό.

4. Ανακατεύουμε 2-3 φορές τη σαλάτα, να μαριναριστούν καλά τα υλικά πριν τη σερβίρουμε.

Extra tip επιτυχίας:

Ζεματάμε τα φασόλια για 5’ και πετάμε το νερό.

Πηγή: argiro.gr