8 Ιουνίου 2018

Superfood σαλάτα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα

Συστατικά
1 κολοκύθι
1 αγγούρι
1 καρότο
Για το dressing

ξύσμα και χυμό από 1 λάιμ
ξύσμα και χυμό από 1 πορτοκάλι
3 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κ.γ. μουστάρδα Dijon
1 κ.σ. μέλι
150 γρ. κινόα βρασμένη
αλάτι
πιπέρι
50 γρ. σταφίδες
50 γρ. καρύδια
2 κρεμμύδια φρέσκα
1 πιπεριά τσίλι
1 κ.σ. βασιλικό

1 κ.σ. δυόσμο
10 τοματίνια

Για το σερβίρισμα

δυόσμο
βασιλικό
1 κ.σ. ελαιόλαδο

Μέθοδος Εκτέλεσης
Με ένα peeler κόβουμε περιμετρικά φλίδες από το αγγούρι και το κολοκύθι. Δεν θέλουμε το σημείο με τα σπόρια. Κόβουμε φλίδες και από όλο το καρότο.
Παίρνουμε ένα μεγάλο μπολ, το γεμίζουμε με πάγο και βάζουμε μέσα τις φλίδες από τα λαχανικά μας. Γεμίζουμε το μπολ με νερό, καλύπτουμε με διάφανη μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο για 6 ώρες. Με αυτόν τρόπο τα λαχανικά μας θα γίνουν πιο τραγανά.
Αφαιρούμε από το ψυγείο και απλώνουμε τα λαχανικά πάνω σε μία πετσέτα κουζίνας για να στεγνώσουν.
Βάζουμε σε ένα μπολ το ξύσμα και τον χυμό από το λάιμ και το πορτοκάλι, το ελαιόλαδο, τη μουστάρδα, το μέλι και ανακατεύουμε ελάχιστα. Δεν θέλουμε να δέσει μείγμα.
Προσθέτουμε στο μπολ την κινόα, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε.
Βάζουμε τις σταφίδες, τα καρύδια σπασμένα με τα χέρια μας, το πράσινο μέρος από τα φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα, την πιπεριά τσίλι, τον βασιλικό και τον δυόσμο ψιλοκομμένα.
Βάζουμε τα λαχανικά, κόβουμε τα τοματίνια και ανακατεύουμε.
Σερβίρουμε με λίγο βασιλικό, δυόσμο και ελαιόλαδο.

Πηγή: akispetretzikis.com