

12 Αυγούστου 2013

## Τα μυστικά για μια τέλεια σαλάτα ψητών λαχανικών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κείμενο: Νάγια Κωστιάνη

- Για αρχή, **επιλέξτε διάφορα λαχανικά για να έχετε ποικιλία σε χρώμα, υφές και αντιθέσεις.** μην αφήσετε απ' έξω το καλαμπόκι, τις πολύχρωμες

πιπεριές και τα πράσινα κρεμμύδια.

- Προσθέστε **αβοκάντο** στο μείγμα των λαχανικών σας: Ο κόσμος δεν σκέφτεται ποτέ να ψήσει στη σχάρα το αβοκάντο, η αλήθεια όμως είναι πως παίρνει ένα φανταστικό γευστικό βάθος και το μεταφέρει και στα άλλα υλικά.
- Δυναμώστε τη θερμότητα στη σχάρα και να **πετύχετε την βέλτιστη απανθράκωση** -είναι τα πραγματικά μαυρισμένα και ροδισμένα κομμάτια που κάνουν τη διαφορά στη σαλάτα και δίνουν λάμψη.
- Δώστε προσοχή σε όλα τα υλικά, καθώς **το καθένα έχει το δικό του όριο ψησίματος**. Τα κρεμμύδια πρέπει να ροδίσουν και να μαραζώσουν ελαφρά, οι πιπεριές πρέπει να μαυρίσουν εντελώς ώστε να καθαριστούν και πιο εύκολα μετά και το καλαμπόκι πρέπει να γυρίζεται συνεχώς ώστε να ροδίσει ομοιόμορφα. Το αβοκάντο χρειάζεται μόνο 1 με 2 λεπτά (αν αφεθεί για περισσότερη ώρα γίνεται πικρό).
- Για το τελείωμα, **συνδυάστε όλα τα παραπάνω με μαυρομάτικα φασόλια, λίγο κύμινο, κόλιαντρο και φρέσκο χυμό λάιμ**, ώστε να αναδείξετε όλες τις γεύσεις.

Πηγή: [queen.gr](http://queen.gr)