

3 Δεκεμβρίου 2019

Σαλάτα με φασόλια κονσέρβας και καπνιστή πέστροφα

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Συνταγή *TINA WEBB*
Φωτογραφίες *ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ*

Μια μερακλίδικη και γρήγορη σαλάτα για το καθημερινό τραπέζι.

Υλικά

1 κονσέρβα (400 γρ.) κόκκινα φασόλια
1/2 μικρό, ξερό κρεμμύδι, σε ψιλά καρέ
200 γρ. καπνιστή πέστροφα

Για το ντρέσινγκ

ξύσμα και χυμός από 1/2 λεμόνι (προτιμότερο ακέρωτο)
3 κουτ. σούπας φύλλα μαϊντανού
1 σκελίδα σκόρδου (προαιρετικά)
50 ml ελαιόλαδο
αλατοπίπερο

Μερίδες 2

Προετοιμασία 10´

Διαδικασία Στραγγίζουμε καλά την κονσέρβα και βάζουμε τα φασόλια σε ένα μπολ. Προσθέτουμε το ξερό κρεμμύδι.

Βάζουμε στο μούλτι τα υλικά για το ντρέσινγκ και τα χτυπάμε μέχρι να προκύψει μια λεία σάλτσα. Ρίχνουμε τη μισή σάλτσα πάνω στα φασόλια και τα μοιράζουμε σε δύο πιάτα.

Βάζουμε σε κάθε μερίδα 1 φιλέτο καπνιστής πέστροφας (περίπου 100 γρ. το καθένα), σε κομμάτια, ραντίζουμε τη σαλάτα με την υπόλοιπη σάλτσα και σερβίρουμε.

Πηγή: gastronomos.gr