

10 Ιουνίου 2016

Πικάντικη σαλάτα με φακές και μαριναρισμένα κολοκυθάκια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος - Food styling: Tina Webb

Μια διαφορετική σαλάτα με όσπρια, με ελαφρώς πικάντικη γεύση, που ταιριάζει πολύ στα ανοιξιάτικα και καλοκαιρινά τραπέζια.

Μερίδες:4 Χρόνος προετοιμασίας:10' Χρόνος μαγειρέματος:30' Έτοιμο σε:40'
Χρόνος αναμονής:30 λεπτά

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Tina Webb

Υλικά

- 450γρ. φακές
- 8 κολοκυθάκια μικρά
- 2 κουτ. σούπας δυόσμο ψιλοκομμένο
- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1½ κουτ. σούπας ξίδι λευκό βαλσαμικό

- 1 κουτ. γλυκού ζάχαρη
- 1 κουτ. γλυκού αλάτι
- 1 κουτ. σούπας μπούκοβο
- γιαούρτι σουρωτό (προαιρετικά)

Διαδικασία

Βράζετε τις φακές μέχρι να μαλακώσουν αλλά να κρατάνε λίγο. Τις σουρώνετε και τις βάζετε σε σαλατιέρα.

Στο μεταξύ κόβετε τα κολοκυθάκια σε λεπτές ροδέλες και τα ρίχνετε σε σουρωτήρι. Πασπαλίζετε με τη ζάχαρη και το αλάτι και τα αφήνετε να μαριναριστούν για 30 λεπτά περίπου.

Αδειάζετε τα κολοκυθάκια στη σαλατιέρα με τις φακές. Προσθέτετε τον ψιλοκομμένο δυόσμο και ανακατεύετε.

Χτυπάτε σε ένα μπολ το ελαιόλαδο με το ξίδι και το μπούκοβο και περιχύνετε τη σαλάτα. Αν θέλετε, τη συνοδεύετε με γιαούρτι αρωματισμένο με δυόσμο.

Πηγή: olivemagazine.gr