

17 Αυγούστου 2016

Σαλάτα με αβοκάντο και φασόλια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συστατικά

- 2 μικρά αγγούρια χωρίς σπόρους ξεφλουδισμένα
- 2 καρδιές μαρουλιών, καθαρισμένες
- 3 ντομάτες, κομμένες στη μέση και χωρίς σπόρια
- 2 αβοκάντο ώριμα
- ½ κ.γ. ζάχαρη

- ¼ της κούπας κομμένα φρέσκα φύλλα μαϊντανού
- 1 κονσέρβα φασόλια, σουρωμένα και ξεπλυμένα
- χυμό από 1 λεμόνι
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι

Clock dfcc0e208d138d9bd767c6f1f85dfe28624afa0652c24ad00a1a457ca3ec6e0d

Image not found or type unknown

15 λεπτά

Χρόνος Εκτέλεσης

Shares 5606bf075942176c08f602bcfdffb1eae4f9ffc25749ab7454da85f803864740

Image not found or type unknown

4

Μερίδα/ες

Difficulty ff7c9d703c99daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a6

Image not found or type unknown

1

Βαθμός Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα βαθύ μπολ βάζουμε 4 κ.σ. ελαιόλαδο, χυμό από 1 λεμόνι, τη ζάχαρη και αλατοπίπερο και ανακατεύουμε με το σύρμα μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη.
- Κόβουμε τα αβοκάντο στη μέση, αφαιρούμε το κοκούτσι και βγάζουμε τη σάρκα τους με ένα κουτάλι. Κόβουμε το αβοκάντο σε λεπτές φέτες και τα ρίχνουμε μέσα στο μπολ.
- Τα αγγούρια τα κόβουμε σε μικρές κάθετες φέτες και τις βάζουμε και αυτές στο μπολ.
- Αν έχουν πολλά σπόρια μπορούμε να τα αφαιρέσουμε πριν τα κόψουμε σε φέτες με τη βοήθεια ενός μικρού κουταλιού.
- Κόβουμε τις ντομάτες σε κύβους 1 εκ. και τις βάζουμε και αυτές στο μπολ.
- Προσθέτουμε και τις χοντροκομμένες καρδιές μαρουλιού, λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό και τα φασόλια κονσέρβας.
- Ανακατεύουμε καλά χωρίς να πατάμε τα λαχανικά.
- Αλατοπιπερώνουμε αν χρειάζεται, και προσθέτουμε επιπλέον λεμόνι και ελαιόλαδο...

Tip

Είναι απαραίτητο τα αβοκάντο να είναι ώριμα γιατί αλλιώς δεν θα έχουν γεύση!

Πηγή: akispetretzikis.com