

29 Αυγούστου 2018

Φασόλια πιάζ

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





Κλασική σαλάτα, η επιτομή της απλότητας στο τραπέζι...

Μερίδες:6 Χρόνος προετοιμασίας:10' Χρόνος μαγειρέματος:45' Έτοιμο σε:45'
Χρόνος αναμονής:8 ώρες

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ:Ηλίας Μαμαλάκης

Υλικά

- ½ κιλό άσπρα φασόλια μικρά, ξερά
- 2 κρεμμύδια μέτρια, σε ροδέλες
- 1 φλιτζάνι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο (προαιρετικά)
- χυμό από 1 λεμόνι

- αλάτι χοντρό, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Διαδικασία

Αποβραδίζ μουλιάζετε τα φασόλια μέσα σε άφθονο, κρύο νερό. Το πρωί τα ξεπλένετε και τα βράζετε μέσα σε άφθονο νερό μέχρι να γίνουν τρυφερά, χωρίς όμως να διαλυθούν. Τα σουρώνετε. Τα φυλάτε σε μεγάλη σαλατιέρα.

Πλένετε με κρύο νερό τα κρεμμύδια να φύγει η κάψα. Τα ανακατεύετε μαζί με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Αλατίζετε τα φασόλια με το χοντρό αλάτι, ρίχνετε και το φρεσκοτριμμένο πιπέρι, τα περιχύνετε με το ελαιόλαδο και το χυμό λεμονιού και τα ανακατεύετε καλά. Σκορπίζετε από πάνω τις ροδέλες του κρεμμυδιού και σερβίρετε.

Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος – Food Styling: Tina Webb

Tips

Αν θέλετε, προσθέτετε ένα φλιτζάνι ψιλοκομμένο κόλιανδρο, που πάει εξαιρετικά με τη γεύση των φασολιών.

Αν θέλετε να δώσετε στη συνταγή πιο έντονο, λεμονάτο άρωμα Ανατολής και πικάντικη νότα, μπορείτε να προσθέσετε 1 κουτ. σούπας τζίντζερ φρέσκο, 3 κλαράκια lemongrass από κονσέρβα, λεπτοκομμένα και χυμό από 1½ λάιμ.

Lemongrass φρέσκο, κατεψυγμένο ή σε κονσέρβα μπορείτε να βρείτε σε κάποια σούπερ μάρκετ στο τμήμα με έθνικ προϊόντα ή σε έθνικ μπακάλικα.

Πηγή: olivemagazine.gr