

29 Ιανουαρίου 2018

## Παντζαροσαλάτα με γιαούρτι και καρύδια

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



**Υλικά**

500 γρ. παντζάρια  
250 γρ. γιαούρτι  
2 κ.σ. ξύδι  
2 σκελίδες σκόρδο, θρυμματισμένες  
αλάτι, κατά βούληση  
πιπέρι μαύρο, φρεσκοτριμμένο, κατά βούληση  
2 κ.γ. ελαιόλαδο  
1 κ.σ. καρύδια, χοντροκομμένα  
φύλλα βασιλικό, για γαρνιτούρα

### **Διαδικασία**

Πλένουμε και τρίβουμε σχολαστικά τα παντζάρια κάτω από τρεχούμενο νερό.

Σε μια κατσαρόλα βάζουμε τα παντζάρια με αρκετό νερό ώστε να τα σκεπάζει και τα βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.

Ξεπλένουμε τα παντζάρια κάτω από κρύο τρεχούμενο νερό, αφαιρούμε τη φλούδα τους και τα κόβουμε σε κύβους.

Σε ένα μπολ βάζουμε το γιαούρτι, το ξύδι, το σκόρδο, το αλάτι, το πιπέρι και τη μισή ποσότητα από το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.

Προσθέτουμε τα παντζάρια και τα καρύδια και ανακατεύουμε.

Τοποθετούμε τη σαλάτα σε μπολ σερβιρίσματος, περιχύνουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο, γαρνίρουμε με φύλλα βασιλικού και σερβίρουμε.

Πηγή: [dimitrisskarmoutsos.gr](http://dimitrisskarmoutsos.gr)