

2 Μαΐου 2018

Σαλάτα με μαυρομάτικα φασόλια

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



Συστατικά

250 γρ. μαυρομάτικα φασόλια

100 γρ. σελινόριζα

1 πράσο

1 καρότο

2 κ.σ. ελαιόλαδο

αλάτι

πιπέρι

1 κ.γ. κρυσταλλική ζάχαρη

1 ντομάτα

2 κ.σ. φρέσκο βασιλικό

10 φύλλα δυόσμο

1/3 ματσάκι μαϊντανό

2 κρεμμύδια φρέσκα

Για το dressing

80-100 γρ. ελαιόλαδο

ξύσμα και χυμό από 1 λεμόνι

1 κ.σ. μέλι

1 πιπεριά τσίλι
αλάτι
πιπέρι

Για το σερβίρισμα

1 κ.σ. ελαιόλαδο

Μέθοδος Εκτέλεσης

Σε κατσαρόλα με νερό που βράζει ρίχνουμε τα φασόλια και τα αφήνουμε να βράσουν για 30-40 λεπτά. Όταν είναι έτοιμα τα αφαιρούμε από τη φωτιά, τα σουρώνουμε, τα ξεπλένουμε με νερό για να κρυώσουν και τα αφήνουμε στην άκρη. Κόβουμε σε μικρά κομμάτια τη σελινόριζα χωρίς την φλούδα, το πράσο και το καρότο.

Τοποθετούμε ένα τηγάνι στη φωτιά να κάψει. Προσθέτουμε ελαιόλαδο και βάζουμε τα λαχανικά, πιπέρι, αλάτι, κρυσταλλική ζάχαρη και σοτάρουμε 3-4 λεπτά για να καραμελώσουν.

Σβήνουμε τη φωτιά και αφήνουμε τα λαχανικά να μαλακώσουν και να κρυώσουν μέσα στο τηγάνι.

Για το dressing

Σε ένα μεγάλο μπολ προσθέτουμε ελαιόλαδο, το ξύσμα και τον χυμό από το λεμόνι, το μέλι, την πιπεριά τσίλι ψιλοκομμένη και ανακατεύουμε για να αρωματίσουμε το λάδι.

Για τη σύνθεση

Προσθέτουμε στο μπολ με το dressing αλάτι, πιπέρι, τα ψημένα λαχανικά από το τηγάνι και τα μαυρομάτικα φασόλια.

Κόβουμε τη ντομάτα στη μέση, πιέζουμε και αφαιρούμε τα σπόρια και την υγρασία. Την κόβουμε σε μικρά κυβάκια και την προσθέτουμε στο μπολ.

Χοντροκόβουμε τον μαϊντανό χωρίς τα κοτσάνια, φρέσκο βασιλικό και δύοσμο.

Προσθέτουμε στη σαλάτα τα μυρωδικά και το πράσινο μέρος από φρέσκο κρεμμύδι ψιλοκομμένο και ανακατεύουμε.

Μεταφέρουμε σε ένα μπολ, ρίχνουμε ελαιόλαδο και σερβίρουμε.

Πηγή: akispetretzikis.com