

27 Ιουνίου 2023

Φασόλια σαλάτα

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



Υλικά:

150 γρ. φασόλια μαυρομάτικα

150 γρ. μικρά φασόλια άσπρα ή κόκκινα

2 κρεμμύδια τριμμένα

½ φλιτζάνι αλεσμένη καρυδόψιχα

Αλάτι

1 κουταλιά μουστάρδα

$\frac{3}{4}$ φλιτζανιού ελαιόλαδο

3 κουταλιές ξύδι

2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες

Λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό

Εκτέλεση:

Βράζουμε τα φασόλια ώσπου να μαλακώσουν καλά. Όταν είναι έτοιμα, τα στραγγίζουμε και τα αδειάζουμε σε σαλατιέρα. Αναμειγνύουμε τα κρεμμύδια, την καρυδόπιχα και το αλάτι. Χτυπάμε τη μουστάρδα με το λάδι, το ξίδι, το σκόρδο και τον μαϊντανό και περιχύνουμε τη σαλάτα.

Πηγή: monastiriaka.gr