19 Ιουλίου 2013



άλι και κάρι

ΥΛΙΚΑ

- Για τη σαλάτα
  - 200 γρ. κριθάρι
  - 1 κιλό. ζωμό λαχανικών
  - 100 γρ. κρεμμύδια εσαλότ, καθαρισμένα
  - 100 γρ. πορτοκάλι, φιλέτο
  - 60 γρ. σταφίδες
  - 60 γρ. κράνμπερις αποξηραμένα
  - 200 γρ. χυμό πορτοκάλι
  - 15 γρ. κάρι, σκόνη
  - 20 γρ. χυμό λεμονιού
  - 20 γρ. μέλι
  - 20 γρ. ελαιόλαδο
  - 60 γρ. φιστίκια Αιγίνης
  - αλάτι

ΓΙΑ 6 ΜΕΡΙΔΕΣ 15 λεπτά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τη σαλάταΣε μια κατσαρόλα, τοποθετούμε τον ζωμό και το κριθάρι. Αλατίζουμε, σκεπάζουμε κι σιγοβράζουμε μέχρι να μαλακώσει το κριθάρι. Σουρώνουμε αν χρειάζεται και αφήνουμε το κριθάρι να κρυώσει εντελώς.

Ψήνουμε στον φούρνο τα κρεμμύδια στους 200^{o}C μέχρι να πάρουν σκούρο χρώμα. Μόλις κρυώσουν, τα κόβουμε σε μικρά καρέ.

Σε μια κατσαρόλα τοποθετούμε τις σταφίδες, τα κρανμπερις και τον χυμό πορτοκάλι. Φέρνουμε σε βρασμό και αποσύρουμε από την εστία. Αφήνουμε τα στερεά υλικά να μουλιάσουν για τουλάχιστον 30 λεπτά.

Σε μια μπασίνα ανακατεύουμε το κάρι, τον χυμό λεμόνι, το μέλι, το ελαιόλαδο και το μείγμα του χυμού πορτοκάλι με τις σταφίδες. Προσθέτουμε το κριθάρι, τα κρεμμύδια, το πορτοκάλι. Αναμειγνύουμε, αλατίζουμε και αφήνουμε το μείγμα να μαριναριστεί για 1 ώρα προτού σερβίρουμε. Σερβίρουμε με τα φιστίκια Αιγίνης.

Πηγή: yiannislucacos.gr