17 Νοεμβρίου 2013

Σαλάτα με σπανάκι και αβοκάντο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Μια καταπράσινη σαλάτα με βάση το σπανάκι, που συνδυάζουμε με ώριμο αβοκάντο, μπόλικο άνηθο και ασπρισμένα αμύγδαλα.

από τον Ηλία Μαμαλάκη

Υλικά για μια μεγάλη σαλατιέρα:

½ κιλό φύλλα σπανακιού, καθαρά και τρυφερά

1 αβοκάντο μεγάλο, ώριμο

30 αμύγδαλα ξασπρισμένα

χυμό από 1 λεμόνι

1½ φλιτζανάκι του καφέ ελαιόλαδο

1 κουτ. σούπας ξίδι λευκό

2 κουτ. σούπας λευκό κρασί

1 κουτ. γλυκού μουστάρδα

1 φλιτζάνι άνηθο ψιλοκομμένο

αλάτι, πιπέρι

Καθαρίζετε το αβοκάντο προσεκτικά, το κόβετε στη μέση και αφαιρείτε το μεγάλο κουκούτσι. Το κόβετε σε μικρά κομματάκια και το ραντίζετε με ελάχιστο λεμόνι για να μη μαυρίσει.

Κόβετε τα φύλλα του σπανακιού με το χέρι σε χοντρά κομμάτια και τα βάζετε σε μεγάλο μπολ μαζί με τον άνηθο. Μοιράζετε από πάνω τα κομματάκια του αβοκάντο. Βάζετε τη σαλάτα στο ψυγείο.

Βάζετε σε ένα σαγανάκι τα ξασπρισμένα αμύγδαλα και τα καβουρδίζετε σε μέτρια φωτιά, μέχρι να πάρουν ένα απαλό, ρόδινο χρώμα. Τα αφήνετε να κρυώσουν. Στο μπλέντερ χτυπάτε το λάδι, το ξίδι, το λευκό κρασί, το υπόλοιπο λεμόνι, τη μουστάρδα,το αλάτι και το πιπέρι. Χτυπάτε μέχρι το μίγμα να γίνει ομοιογενές. Το αφήνετε λίγο να «ηρεμήσει» και το ξαναχτυπάτε πριν από το σερβίρισμα.

Βγάζετε τη σαλάτα από το ψυγείο, ρίχνετε τα καβουρδισμένα αμύγδαλα και περιχύνετε με τη σάλτσα.

Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος

Food Styling: Tina Webb

Πηγή: protothema.gr