

23 Απριλίου 2014

Σαλάτα με ρεβίθια και μαγειρεμένο σπανάκι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος
Food Styling: Tina Webb

- Μερίδες : 6
- Χρόνος προετοιμασίας : 30m
- Χρόνος ψησίματος : 60m
- Έτοιμο σε : 1:30 h

Μια χορταστική σαλάτα, νόστιμη και πολύ ωφέλιμη. Συνοδεύστε τη με φρέσκο χωριάτικο ψωμί και θα γίνει ένα πλήρες γεύμα.

Υλικά

- 300γρ. ρεβίθια
- 800γρ. σπανάκι καθαρισμένο και πλυμένο καλά
- 1 φλιτζανάκι του καφέ ελαιόλαδο
- 3 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
- 1 κρεμμύδι μέτριο, τριμμένο στον τρίφτη
- 1 φλιτζανάκι του καφέ άνηθο ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. σούπας ντοματοπελτέ
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- χυμό από 1 λεμόνι
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Βήμα 1

Μουλιάζετε τα ρεβίθια αποβραδís σε άφθονο κρύο νερό.

Βήμα 2

Την άλλη μέρα τα σουρώνετε, τα τρίβετε μέσα σε πάνινη πετσέτα για να βγουν όσα περισσότερα φλούδια γίνεται και τα ξεπλένετε με άφθονο νερό.

Βήμα 3

Βράζετε τα ρεβίθια σε μια κατσαρόλα προσθέτοντας μόνο αλάτι στο νερό, σε μέτρια φωτιά για 40-50 λεπτά περίπου, ίσα ίσα για να μαλακώσουν χωρίς να λιώσουν. Τα σουρώνετε και τα αφήνετε να κρυώσουν.

Βήμα 4

Σε μια μεγάλη καθαρή κατσαρόλα ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε τα φρέσκα κρεμμυδάκια μαζί με το ξερό μέχρι να γυαλίσουν και να μυρίσουν ωραία.

Βήμα 5

Ρίχνετε μέσα το πλυμένο και καθαρισμένο σπανάκι πιέζοντάς το με το χέρι σας μέχρι να χωρέσει όλο στην κατσαρόλα. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και το αφήνετε να μαραθεί για 10 λεπτά.

Βήμα 6

Ανοίγετε την κατσαρόλα, ανακατεύετε καλά το σπανάκι που πλέον θα έχει βγάλει τα υγρά του, διαλύετε τον ντοματοπελτέ σε ένα φλιτζάνι νερό και το προσθέτετε στην κατσαρόλα.

Βήμα 7

Ρίχνετε μέσα τα ρεβίθια, ανακατεύετε, αρωματίζετε με το μοσχοκάρυδο, αλατοπιπερώνετε και μαγειρεύετε το φαγητό για 25 λεπτά περίπου. Την τελευταία στιγμή προσθέτετε τον ψιλοκομμένο άνηθο και το χυμό ενός λεμονιού. Σερβίρετε τη σαλάτα ζεστή.

Συνταγή: Ηλίας Μαμαλάκης

Πηγή: olivemagazine.gr