25 Σεπτεμβρίου 2014

Σπιτική πατατοσαλάτα με αντζούγιες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Όταν η σαλάτα γίνεται ένα χορταστικό γεύμα. Μια συνταγή πλούσια σε καλής ποιότητας ω3 λιπαρά, αρκετή πρωτεΐνη και μια δροσερή σως, χωρίς πολλές θερμίδες και λιπαρά.

Υλικά
3 μέτριες πατάτες
8 φιλέτα αντζούγιας πλυμένα για να απομακρυνθεί το αλάτι
½ φλιτζάνι ροδέλες από μαύρες ελιές ή 10-12 ελιές καθαρισμένες και κομμένες
1 μικρό κρεμμύδι ξερό
4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
3 κουταλιές της σούπας μουστάρδα
2 κουταλιές της σούπας γιαούρτι στραγγιστό χαμηλών λιπαρών
2 κουταλιές της σούπας άνηθο
1 κουταλιά της σούπας λευκό ξύδι
Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση
Βράζουμε τις πατάτες μέχρι να μαλακώσουν, αλλά όχι να λιώσουν. Καθαρίζουμε και κόβουμε τις πατάτες σε κυβάκια και τις βάζουμε σε ένα βαθύ μπολ. Κάνουμε το ίδιο με τις αντζούγιες, τις ελιές και το κρεμμύδι και τα προσθέτουμε και αυτά. Αναμιγνύουμε το ελαιόλαδο με τη μουστάρδα, το γιαούρτι, άνηθο, ξύδι, αλάτι και πιπέρι και περιχύνουμε τη σαλάτα. Ανακατεύουμε καλά και φυλάσσουμε τη σαλάτα για 30 λεπτά στο ψυγείο προτού τη σερβίρουμε.

Πηγή: neadiatrofis.gr