

Πιάζ με τόνο, πιπεριές Φλωρίνης και ψητό κρεμμύδι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Επιμέλεια ΑΓΓΕΛΟΣ ΡΕΝΤΟΥΛΑΣ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Φασόλια και ξερό ψωμί... Φασουλοσαλάτα, στην πραγματικότητα, με τα όλα της, και στο πλάι παξιμάδι ή φρυγανιές.

Υλικά

- 250 γρ. μικρά λευκά φασόλια, βρασμένα* (βλ. [συμβουλή](#))
- 2 κονσέρβες τόνου (για πιο νόστιμο αποτέλεσμα αναζητήστε τόνο Αλονήσου σε βαζάκι, σε καλά μπακάλικά), στραγγισμένες
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, σε λεπτές φέτες
- 1 κλωνάρι σέλερι (με τα φύλλα του, αν έχει), σε λεπτά φετάκια
- τα φύλλα από 1/2 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένα
- 1/2 ματσάκι καυκαλήθρες, ψιλοκομμένες (σε λαϊκές και σε ορισμένα μεγάλα σούπερ μάρκετ), προαιρετικά
- 1 πιπεριά Φλωρίνης (από βάζο), σε ψιλά καρέ
- αλάτι
- 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

Για τη σάλτσα

- 120 ml ελαιόλαδο
- χυμός και ξύσμα από 1 λεμόνι, ακέρωτο και κατά προτίμηση βιολογικό

- 1 κουτ. σούπας μουστάρδα της αρεσκείας μας
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Μερίδες 4

Προετοιμασία 30΄ Ψήσιμο περίπου 3΄

Διαδικασία **Σάλτσα:** Βάζουμε τα υλικά στο μούλτι και τα χτυπάμε καλά μέχρι να προκύψει μια ενιαία σάλτσα.

Σαλάτα: Προθερμαίνουμε το γκριλ. Σε ένα μπολ βάζουμε το κρεμμύδι και προσθέτουμε το λάδι (1 κουτ. σούπας) και αλάτι. Τρίβουμε με τα δάχτυλα μας τις φέτες του κρεμμυδιού ώστε να «ξεχωρίσουν», να λαδωθούν, να αλατιστούν και να μαραθούν ελαφρώς. Τις απλώνουμε σε μονή στρώση στη λαμαρίνα του φούρνου που έχουμε στρώσει με λαδόκολλα και τις βάζουμε στην πιο υψηλή σκάλα στον φούρνο. Ψήνουμε τις ροδέλες (για 2-3 λεπτά) μέχρι να αρχίσουν να μαυρίζουν οι ακρούλες τους. Προσέχουμε, όμως, μη μαυρίσουν τελείως και καούν. Με αυτόν τον τρόπο γλυκαίνουν και αποκτούν γεύση ελαφρώς καπνιστή.

Βάζουμε σε ένα μπολ τα φασόλια, τα αλατίζουμε ελαφρώς (έχουν και τα κρεμμύδια και η σάλτσα το αλάτι τους) και τα περιχύνουμε με τη σάλτσα. Ανακατεύουμε προσεχτικά και προσθέτουμε τα μυρωδικά, το σέλερι, την πιπεριά, τον τόνο κομματιασμένο, το ψητό κρεμμύδι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Ανακατεύουμε και πάλι απαλά και σερβίρουμε με φρυγανιές ή παξιμάδια της αρεσκείας μας. Η σαλάτα μπορεί να μείνει στο ψυγείο. Την επομένη είναι νοστιμότερη.

*Συμβουλή Για να τα βράσουμε, πρέπει προηγουμένως να τα έχουμε μουλιάσει σε ένα μπολ με μπόλικο νερό για ένα 8ωρο. Μετά τα ξεβγάζουμε καλά και τα βράζουμε στη χύτρα για περίπου 15 – 20 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν αλλά να μη λιώσουν. [Φυσικά, μπορούμε να τα έχουμε ήδη βρασμένα.](#)

Πηγή: gastronomos.gr