9 Σεπτεμβρίου 2016

Κρύα σαλάτα με ψητά ρεβίθια και κουκουνάρι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Συστατικά

- 300 γρ. ρεβίθια, βρασμένα
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- ½ κ.γ. κύμινο
- ½ κ.γ. πάπρικα, καπνιστή
- ½ κ.γ. κουρκουμά

- ½ μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 35 γρ. κουκουνάρι
- 30 γρ. πιπεριές Φλωρίνης, κομμένες σε κυβάκια 1 εκ.
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 50 γρ. μαύρες ελιές, χωρίς κουκούτσι
- 50 γρ. κάπαρη
- αλάτι
- πιπέρι

Για το dressing μυρωδικών

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 σκ. σκόρδο
- χυμό από 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. μηλόξυδο
- 1 κ.σ. σιρόπι σφενδάμου
- ¼ ματσάκι φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
- ¼ ματσάκι δυόσμο, ψιλοκομμενο

Clock dfcc0e208d138d9bd767c6f1f85dfe28624afa0652c24ad00a1a457ca3ec6e0d

Image not found or type unknown
1 ώρα 10 λεπτά
Χρόνος Εκτέλεσης

Shares 5606bf075942176c08f602bcfddfb1eae4f9ffc25749ab7454da85f803864740

Image not found or type unknown
2
Μερίδα/ες

Difficulty ff7c9d703c99daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a6

Image not found or type unknown
1
Βαθμός Δυσκολίας
Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς στον αέρα
- Σε ένα ταψί (20 * 30 εκ.) προσθέτουμε μία λαδόκολλα και αφήνουμε στην άκρη.
- Σε ένα μπολ βάζουμε τα ρεβίθια, το ελαιόλαδο, το κύμινο, την πάπρικα, τον

κουρκουμά, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα

- Ρίχνουμε τα ρεβίθια στο ταψί μας και απλώνουμε να πάνε παντού.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 1 ώρα.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.
- Παράλληλα, ετοιμάζουμε το dressing μυρωδικών.
- Σε ένα μούλτι ή γουδί χτυπάμε όλα τα υλικά μας μέχρι να ομογενοποιηθούν μεταξύ τους.
- Αφού έχουν κρυώσει τα ρεβίθια μας τα μεταφέρουμε σε ένα μπολ.
- Προσθέτουμε τον μαϊντανό, το κουκουνάρι, τις πιπεριές Φλωρίνης, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τις ελιές, την κάπαρη και ανακατεύουμε.
- Περιχύνουμε με το dressing μυρωδικών και ανακατεύουμε να πάει παντού.
- Ελέγχουμε το αλατοπίπερο και σερβίρουμε.

Πηγή: akispetretzikis.com