12 Δεκεμβρίου 2016

Ζεστή σαλάτα με ρεβίθια και σπανάκι

/ Γενικά Θέματα





Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος – Food Styling: Tina Webb

Στην ουσία πρόκειται για ένα πλήρες χορταστικό γεύμα, στο οποίο συνυπάρχουν αρμονικά όσπρια σπανάκι και αρωματικά.
Μερίδες:5-6 Χρόνος προετοιμασίας:20΄ Χρόνος μαγειρέματος:1:10΄ Έτοιμο σε:1:30΄

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Ηλίας Μαμαλάκης

Υλικά

- 300γρ. ρεβίθια
- 800γρ. σπανάκι καθαρισμένο, πλυμένο καλά
- ½ φλιτζάνι 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

Μουλιάζετε τα ρεβίθια από το προηγούμενο βράδυ σε άφθονο κρύο νερό. Την άλλη μέρα τα σουρώνετε, τα τρίβετε μέσα σε πάνινη πετσέτα για να βγουν όσα περισσότερα φλούδια γίνεται και τα ξεπλένετε με άφθονο νερό. Τα βράζετε 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.

Σε μια μεγάλη καθαρή κατσαρόλα ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε τα φρέσκα κρεμμυδάκια μαζί με το ξερό μέχρι να γυαλίσουν και να μυρίσουν ωραία. Ρίχνετε μέσα το πλυμένο και καθαρισμένο σπανάκι πιέζοντάς το με το χέρι σας μέχρι να χωρέσει όλο. Συμπληρώνετε ένα φλιτζάνι νερό, σκεπάζετε την κατσαρόλα και το αφήνετε να μαραθεί για 10 λεπτά.

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. Ρίχνετε μέσα τα ρεβίθια, ανακατεύετε, αρωματίζετε με το μοσχοκάρυδο, αλατοπιπερώνετε και μαγειρεύετε το φαγητό μέχρι να στεγνώσει από τα ζουμιά του. Την τελευταία στιγμή προσθέτετε τον ψιλοκομμένο άνηθο και το χυμό ενός λεμονιού. Σερβίρετε τη σαλάτα ζεστή.

Πηγή: olivemagazine.gr