27 Αυγούστου 2019

Η σαλάτα των πρωταθλητών

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία

Συστατικά

Υλικά

450 γρ. φασόλια χάντρες κατεψυγμένες
2 κόκκινες πιπεριές
15 τοματίνια
10 ελιές
1 αβοκάντο
90 γρ. κινόα
150 γρ. κονσέρβα καλαμπόκι
ξύσμα από 2 λάιμ
χυμό από 2 λάιμ
2 κ.σ ελαιόλαδο
αλάτι
πιπέρι
½ ματσάκι μαϊντανό

½ ματσάκι δυόσμο
1 κ.σ. μέλι
Για το σερβίρισμα

2 κ.σ. μαϊντανό και δυόσμο
1 κ.σ. ελαιόλαδο
πιπέρι

Μέθοδος Εκτέλεσης
Βάζουμε μία κατσαρόλα με νερό στη φωτιά και προσθέτουμε αλάτι. Μόλις αρχίσει να βράζει ρίχνουμε τα φασόλια και βράζουμε για 15 λεπτά.
Κόβουμε σε μικρά κυβάκια τις πιπεριές, τα τοματίνια στη μέση, τις ελιές γύρω γύρω από το κουκούτσι σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε όλα σε ένα μπολ.
Καθαρίζουμε και κόβουμε το αβοκάντο σε κομμάτια του 1 εκ.
5 λεπτά πριν βγάλουμε τα φασόλια, προσθέτουμε την κινόα στην κατσαρόλα και βράζουμε και τα δύο μαζί για 5 λεπτά.
Στη συνέχεια ρίχνουμε στο μπολ το καλαμπόκι, το ξύσμα και τον χυμό από τα λάιμ, το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.
Ψιλοκόβουμε τον δυόσμο και τον μαϊντανό, τα ρίχνουμε στο μπολ και τα ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα.
Σουρώνουμε τα φασόλια με τη κινόα, τα ξεπλένουμε με κρύο νερό να να κρυώσουν και τα προσθέτουμε στο μπολ.
Προσθέτουμε το μέλι για να ισορροπήσουμε την οξύτητα και σερβίρουμε με φρέσκα μυρωδικά, πιπέρι και με ελαιόλαδο.

Πηγή: akispetretzikis.com