17 Μαΐου 2018

Σαλάτα με ρόκα και σπανάκι

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία

500 γρ. φρέσκο σπανάκι
2 ματσάκια ρόκα
200 ml ελαιόλαδο
1 κουταλιά μέλι

αλάτι
πιπέρι
2 κούπες κρουτόν
2 πορτοκάλια
100 γρ. κουκουνάρι
1 αυγό
3 φέτες μπεικον
200 γρ. γιαούρτι σακούλας
1 κουταλιά μουστάρδα
1 κουταλιά ξύδι
4 κουταλιές ρόδι

Θα δούμε μία υπέροχη συνταγή για σαλάτα με βάση τη ρόκα και το σπανάκι, που έχει έναν καταπληκτικό συνδυασμό διαφορετικών υλικών. Δοκιμάστε την και θα με θυμηθείτε. Εγώ την φτιάχνω κάθε χρόνο τα Χριστούγεννα, αλλά μπορείτε αν έχετε όρεξη να την ετοιμάσετε και σε για οποιοδήποτε άλλο τραπέζι.

Καθαρίζουμε το σπανάκι και την ρόκα και πετάμε τα κοτσάνια.

Τα πλένουμε πολύ καλά με νερό και ξύδι και τα αφήνουμε να στραγγίξουν καλά.

Κόβουμε τα λαχανικά με το χέρι για να μην μας μαραθούν και τα βάζουμε σε ένα μεγάλο πορσελάνινο μπολ σερβιρίσματος.

Παράλληλα βράζουμε το αυγό σφιχτό και το κόβουμε σε ροδέλες.

Κόβουμε το μπεικον σε πολύ μικρά κομμάτια και το τσιγαρίζουμε με ελάχιστο λάδι σε αντικολλητικό τηγάνι.

Προσθέτουμε και το κουκουνάρι και συνεχίζουμε το τσιγάρισμα.

Μόλις τελειώσουμε τα απλώνουμε σε χαρτί κουζίνας για να φύγει η περίσια ποσότητα λαδιού.

Κόβουμε σε κυβάκια το ένα πορτοκάλι

Ετοιμάζουμε την σάλτσα της σαλάτας:

Στο μπολ του μίξερ βάζουμε το γιαούρτι, τον χυμό απο ένα πορτοκάλι, το λάδι, το ξύδι, την μουστάρδα, το μέλι και λίγο αλάτι και πιπέρι.

Χτυπάμε τα υλικά μέχρι να γίνουν ενα ομοιόμορφο μίγμα.

Στο μπολ με την ρόκα και το σπανάκι, ανακατεύουμε το μπέικον, το κουκουνάρι, το

ρόδι, τα κρουτόν, και τα κυβάκια πορτοκαλιού.

Ανακατεύουμε τα υλικά και στο τέλος προσθέτουμε το αυγό.

Βάζουμε τη σαλάτα στο ψυγείο μέχρι να την σερβίρουμε.

Όταν θέλουμε να την σερβίρουμε περιχύνουμε με την σάλτσα και αν θέλουμε πασπαλίζουμε με λίγο ακόμα κρουτον και ρόδι.

Πηγή: supersyntages.gr