

Ρεβιθοσαλάτα

Παρόλο που οι Έλληνες συνηθίζουν να τρώνε τα όσπρια σε σούπα, στις περισσότερες γωνιές του κόσμου τρώγονται κυρίως σε σαλάτα. Οι φακές, τα φασόλια, τα ρεβύθια ανακατεμένα με διάφορα λαχανικά είναι πολύ θρεπτικές σαλάτες και μπορούν να σε χορτάσουν όπως ένα κυρίως γεύμα. Αυτή η σαλάτα με ρεβίθια είναι μία εξαιρετική επιλογή για υγιεινό γεύμα που μπορείς να πάρεις και με τάπερ στη δουλειά.



ΥΛΙΚΑ

- 1 φρέσκο κρεμμυδάκια
- 2 ντομάτες
- 1 κουταλιά ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1/2 μαρούλι
- 2 καρότα
- 6 κουτ. ελαιόλαδο
- 1 λεμόνι
- 1 κουταλάκι ρίγανη
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζεις τα ρεβίθια από την προηγούμενη μέρα σε ένα μεγάλο μπολ με νερό, για να μαλακώσουν. Ρίχνεις στο νερό δύο κουταλιές αλάτι και δύο κουταλιές σόδα, για να φουσκώσουν. Την επόμενη μέρα αλλάζεις το νερό και τα αφήνεις να μουλιάσουν για άλλα 10-15 λεπτά. Βάζεις τα ρεβύθια να βράσουν για μισή ώρα σε καθαρό νερό. Φρόντισε να τα ξεπλύνεις καλά, γιατί αν δεν φύγει η σόδα θα μαυρίσουν. Τα ρεβίθια, όπως και όλα τα όσπρια είναι δύσπεπτα για τον οργανισμό, γι' αυτό καλό είναι πριν τα βράσεις να τα τρίψεις με μια πετσέτα για να βγει η φλούδα τους. Έτσι θα γίνουν πιο ελαφριά και εύπεπτα.

Όσο βράζουν τα ρεβίθια αποφλοιώνεις τις ντομάτες, τις κόβεις σε κυβάκια και ψιλοκόβεις και τα υπόλοιπα λαχανικά. Όταν βράσουν τα ρεβίθια, τα σουρώνεις και τα ρίχνεις σε ένα βαθύ σκεύος σαλάτας. Αν θες να είναι σκληρούτσικα φρόντισε να τα βράσεις λιγότερο από μισή ώρα. Ρίχνεις

στη σαλατιέρα και τα λαχανικά. Προσθέτεις τα μαρούλι κομμένο σε μικρά κομμάτια με το χέρι, τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα τις ντομάτες και τα καρότα σε κυβάκια. Τρίβεις από πάνω τη ρίγανη και αλατοπιπερώνεις.

Τέλος, φτιάχνεις το ντρέσινγκ. Στύβεις το λεμόνι και ανακατεύεις σε ένα μικρό μπολάκι το χυμό λεμονιού και το ελαιόλαδο. Περιχύνεις τη σαλάτα και ανακατεύεις. Προαιρετικά, μπορείς να καλύψεις το μπολ με μια ζελατίνα και να το βάλεις στο ψυγείο τουλάχιστον για μια ώρα, ώστε να δέσουν οι γεύσεις μεταξύ τους.

Αν θες συμβουλές για τέλειες υγιεινές σαλάτες και συνταγές Σαλάτας για κάθε γούστο μπες στο salata.gr