

Νηστίσιμο Τζατζίκι με Φασόλια



Η νηστεία δεν είναι μόνο για πριν το Πάσχα! Είναι και για μετά... για αποτοξίνωση απο το αρνί. Εκτός αυτού κάνεις οικονομία και τρως πιο οικολογικά! Φτιάξε λοιπόν νηστίσιμο τζατζίκι με φασόλια και νήστεψε και εσύ κάποια από τα γεύματα κάθε εβδομάδας!

Η ιδέα είναι απλή. Αντικαθιστάς το γιαούρτι με πουρέ άσπρων φασολιών και προσθέτεις όλα τα υπόλοιπα υλικά που έχει το τζατζίκι. Έτσι έχεις ένα εξαιρετικό ντιπ, θρεπτικό και σκορδάτο, στο λεπτό! Η συγκεκριμένη παραλλαγή είναι πολύ πιο οικονομική από το κλασσικό τζατζίκι αλλά και πιο υγιεινή, αφού δεν περιέχει κορεσμένα ζωικά λιπαρά. Αν το συνδυάσεις με σιταρένιο ψωμί έχεις ένα γεύμα με πλήρη πρωτεΐνη που προσφέρει δύναμη και ενέργεια.

ΥΛΙΚΑ

250 γρ. άσπρα φασόλια
1 αγγούρι
1-2 σκ. σκόρδο
6 κ.σ. ελαιόλαδο
2 κ.σ. μηλόξιδο
3 κ.σ. ψιλοκομμένο άνηθο
½ κ.γ. αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφήνεις τα φασόλια να μουλιάσουν στο νερό για 8 ώρες και τα βράζεις ώσπου να μαλακώσουν καλά. Η ώρα που θέλουν εξαρτάται από το μέγεθος τους. Ενώ βράζουν τα φασόλια, καθαρίζεις το αγγούρι α?ό τη φλούδα και τους σπόρους, το τρίβεις στο χοντρό τρίφτη, το αλατίζεις ελαφρά και το αφήνεις για ένα τέταρτο να τραβήξει τα ζουμιά του. Στη συνέχεια, το στραγγίζεις καλά.

Όταν βράσουν τα φασόλια, τα ξεπλένεις με χλιαρό νερό. Στη συνέχεια τα ξεφλουδίζεις με τα χέρια και τα λιώνεις καλά στο μούλτι (μπλέντερ) για να δημιουργηθεί μία παχύρρευστη κρέμα. Αυτή η κρέμα θα αποτελέσει τη βάση για το τζατζίκι αντικαθιστώντας το γιαούρτι. Προσθέτεις στο μούλτι το λάδι, το ξίδι, το αλάτι και το σκόρδο και χτυπάς καλά για λίγο ακόμα. Βάζεις σε μπολ την κρέμα, το τριμμένο αγγούρι και τον ψιλοκομμένο άνηθο.

Αλατίζεις και ανακατεύεις μέχρι να αναμειχτούν όλα καλά. Το αφήνεις για μία ώρα στο ψυγείο και σερβίρεις πασπαλίζοντας με λίγο άνηθο και περιχύνοντας μερικές σταγόνες ελαιόλαδο. Σερβίρεις με ψωμί ή το βάζεις μέσα σε πίτα ολικής. Προσωπικά, προτιμώ να το σερβίρω πάνω με ψωμί Εσσέων από φύτρα σιταριού.

Η συνταγή είναι από το βιβλίο "[Ακίνητοι... Νηστεία](#)".

Κυκλοφορεί μετά το Πάσχα επειδή τώρα μας χρειάζεται περισσότερο η Νηστεία... Για να αποτοξινωθούμε από το αρνί και να κάνουμε Μαγειρική Οικονομία. Το βιβλίο [θα το βρείτε εδώ!](#)