

Φασόλια μαυρομάτικα σαλάτα



Υλικά:

Μισό κιλά φασόλια, 10 φρέσκα κρεμμυδάκια, ένα ματσάκι μαϊντανό, ένα ματσάκι άνηθο, κύμινο, αλάτι, μαυροπίπερο, κόκκινο γλυκό πιπέρι, 150 γραμμάρια λάδι, ξύδι, ρίγανη και προαιρετικά λίγο σκόρδο.

Εκτέλεση:

Πλένουμε τα φασόλια και τα βράζουμε μέχρι να αρχίσουν να σκάνε. Δεν πρέπει, όμως, να χυλώσουν. Αφού σιγουρευτούμε ότι έβρασαν, τα κατεβάζουμε από τη φωτιά και τα στραγγίζουμε. Έχουμε καθαρισμένα, πλυμένα και ψιλοκομμένα τα κρεμμυδάκια και τον άνηθο με τον μαϊντανό. Εάν δεν έχουμε φρέσκα κρεμμυδάκια μπορούμε να βάλουμε ένα με δύο ξερά κρεμμύδια, ανάλογα με το μέγεθος τους.

Στη συνέχεια ρίχνουμε σε μία λεκάνη τα φασόλια, τα οποία έχουν στραγγίσει καλά, τα ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια, τον άνηθο, το μαϊντανό, το αλάτι, το λάδι, το ξύδι και όλα τα μπαχαρικά και τα μυρωδικά και τα ανακατεύουμε καλά. Η σαλάτα μας είναι έτοιμη. Τη σερβίρουμε σε ρηχή πιατέλα, επειδή είναι πολύχρωμη και όπως είναι απλωμένη μοιάζει με ψηφιδωτό δάπεδο Βυζαντινής εκκλησίας. Μάλιστα, η συγκεκριμένη συνταγή μπορεί να γίνει και αλάδωτη.

Διατροφική αξία

Τα όσπρια πρέπει να ενταχθούν στις διατροφικές μας συνήθειες σε όλη τη διάρκεια του χρόνου, καθώς αποτελούν σημαντικό συστατικό της παραδοσιακής Μεσογειακής μαγειρικής. Συγκεκριμένα, τα φασόλια περιέχουν διαλυτές και αδιάλυτες ίνες, επομένως βοηθούν στη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, όπως επίσης και πρωτεΐνη, που μειώνει την όρεξη, ενώ έχουν και χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη.

Παράλληλα, είναι μια τροφή χαμηλή σε λιπαρά και επιπλέον περιέχει σίδηρο και βιταμίνη Β. Μάλιστα, λόγω των ινών και της πρωτεΐνης οι υδατάνθρακες στα φασόλια απορροφώνται με πιο αργό ρυθμό.

Καλή επιτυχία