



Όσπριάδα

15'
Χρόνος
Εκτέλεσης

2-4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βράζουμε την οσπριάδα σύμφωνα με τις οδηγίες τις συσκευασίας.
- Βάζουμε τη βρασμένη οσπριάδα σε ένα **μπολ**.
- Κόβουμε τη ντομάτα σε μικρά κυβάκια και τα βάζουμε στο μπολ.
- Καθαρίζουμε το αγγούρι από τη φλούδα και τα σπόρια του. Το κόβουμε σε λεπτές φέτες και τις προσθέτουμε στο μπολ.
- Κόβουμε το φρέσκο κρεμμυδάκι σε ροδέλες και τις ρίχνουμε στο μπολ.
- Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός τη μουστάρδα μαζί με το μέλι και τον χυμό λεμονιού.
- Ρίχνουμε σιγά σιγά το ελαιόλαδο ενώ ανακατεύουμε συνεχώς με το σύρμα.
- Αδειάζουμε τη σάλτσα στο μπολ με τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε καλά.
- Σερβίρουμε με τα παξιμάδια.

Συστατικά

- 200 γρ. οσπριάδα
- 1 ντομάτα
- 1 αγγούρι
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 1 κ.σ. μέλι
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 50 γρ. ελαιόλαδο

Για το σερβίρισμα

- 2 παξιμάδια

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

302 Θερμίδες (kcal)	15.0 Λιπαρά (γρ.)	2.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	26.0 Υδατ/κες (γρ.)
15%	21%	10%	10%
9.4 Σάκχαρα (γρ.)	12.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	8.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.79 Αλάτι (γρ.)
10%	24%	33%	13%