



# Πατατοσαλάτα

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

40'

Χρόνος  
Ψησίματος

6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 1 1/2 κιλά πατάτες, μέτριες
- 2 κ.σ. μουστάρδα, απαλή
- 200 γρ. [σπιτική μαγιονέζα](#)
- Ξύσμα λεμονιού, από 2 λεμόνια
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. μέλι
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 κ.σ. ξίδι, από λευκό κρασί
- 50 γρ. κάπαρη
- 50 γρ. ελιές
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 2 κλ. σέλερι
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό
- 1 κ.γ. πάπρικα, καπνιστή

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Κρατάμε τις πατάτες με τη φλούδα τους και τις πλένουμε πολύ καλά.
- Τις βάζουμε σε κατσαρόλα με κρύο νερό, προσθέτουμε αλάτι και τις βάζουμε σε δυνατή φωτιά. Βράζουμε για 30-40 λεπτά.
- Μπορούμε να τις τρुπήσουμε με ένα πιρούνι για να ελέγξουμε αν έχουν βράσει.
- Στη συνέχεια τις σουρώνουμε και τις αφήνουμε στην άκρη να κρυσώσουν για 10 λεπτά.
- Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε τη μουστάρδα, τη μαγιονέζα, το ξύσμα από τα λεμόνια, τον χυμό από το λεμόνι, το μέλι, πιπέρι, αλάτι και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Μόλις κρυσώσουν τις πατάτες, τις ξεφλουδίζουμε και τις κόβουμε ακανόνιστα, σε μεγάλα κομμάτια.
- Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, το ελαιόλαδο, το ξίδι και ανακατεύουμε.
- Στη συνέχεια, βάζουμε τις πατάτες στη μαρινάδα και προσθέτουμε την κάπαρη, τις ελιές κομμένες σε ροδέλες.
- Ψιλοκόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το σέλερι, τον μαϊντανό και τα προσθέτουμε στο μπολ με τις πατάτες.
- Ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα και μεταφέρουμε σε ένα μπολ σερβιρίσματος.
- Σερβίρουμε με καπνιστή πάπρικα.
- Διατηρείται στο ψυγείο. Όσο περισσότερο μένει στο ψυγείο τόσο πιο νόστιμη γίνεται.

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

521 Θερμίδες (kcal)	31.0 Λιπαρά (γρ.)	2.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	50.0 Υδατ/κες (γρ.)
26%	44%	14%	19%
7.4 Σάκχαρα (γρ.)	6.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.8 Αλάτι (γρ.)
8%	13%	23%	30%