



Πράσινη πατατοσαλάτα

10'Χρόνος
Εκτέλεσης**40'**Χρόνος
Ψησίματος**4**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη σαλάτα

- Καθαρίζουμε τη φλούδα από τις πατάτες από το χώμα κάτω από τρεχούμενο νερό, τρίβοντάς τες με το σφουγγαράκι από την πλευρά που έχει σύρμα. Τις βράζουμε σε μία κατσαρόλα με αλατισμένο νερό μέχρι να τρυπιούνται με ένα πιρούνι.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά αλλά δεν τις κρύνουμε. Αντίθετα τις καθαρίζουμε όσο είναι ζεστές και τις κόβουμε σε μικρά κομμάτια.
- Σε ένα τηγάνι σοτάρουμε το μπέικον ψιλοκομμένο σε χαμηλή θερμοκρασία.
- Ρίχνουμε το μισό κρεμμύδι ψιλοκομμένο και σοτάρουμε για μερικά λεπτά ακόμα. Στο τέλος ρίχνουμε και το σκόρδο και το σοτάρουμε και αυτό. Αν έχει βγάλει το μπέικον πολύ λάδι το αφαιρούμε και κρατάμε λίγο. (2 κ.σ.).
- Ρίχνουμε και τις πατάτες στο τηγάνι και τις ανακατεύουμε για να πάρουν τα αρώματα από το κρεμμύδι και το μπέικον και να απορροφήσουν λίγο από το λίπος του. Οι πατάτες πρέπει να είναι ζεστές για να μπορέσουν να πάρουν τις γεύσεις και όχι κρύες. Αυτό είναι και το μεγαλύτερο μυστικό.

Για τη σάλτσα

- Βάζουμε όλα τα υλικά μέσα σε ένα μπλεντεράκι και τα χτυπάμε καλά για να "ψιλοκοπέι" ο άνηθος και να δώσει αυτό το ωραίο χρώμα στη σάλτσα.
- Βάζουμε τις πατάτες σε ένα μπολ και ανακατεύουμε με τη σάλτσα για να πάρει παντού ωραίο χρώμα.
- Γαρνίρουμε με το φρέσκο κρεμμυδάκι και το σέλερι ψιλοκομμένα!

Tip

Μπορείτε να προσθέσετε και λίγο μπρόκολο ή φασολάκια για να αλλάξετε λίγο τη γεύση!

Συστατικά

Για τη σαλάτα

- 4-5 πατάτες, μεσαίες
- 100 γρ. μπέικον
- 1/2 κρεμμύδι, μεγάλο, ψιλοκομμένο
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 στικ σέλερι, ψιλοκομμένο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

Για πράσινη σάλτσα

- 2 κ.σ. μηλόξιδο
- 1 κ.σ. χυμό λεμονιού
- 1/2 κρεμμύδι, μεγάλο
- 1 ματσάκι άνηθο, μόνο τα φύλλα
- αλάτι
- πιπέρι
- 6-8 κ.σ. ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

508 Θερμίδες (kcal)	29.0 Λιπαρά (γρ.)	4.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	50.0 Υδατ/κες (γρ.)
25%	41%	25%	19%
6.2 Σάκχαρα (γρ.)	9.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.8 Φυτικές Ινες (γρ.)	1.3 Αλάτι (γρ.)
7%	19%	23%	22%