



Σαλάτα με φασολάκια και καλαμαράκια

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

25'
Χρόνος
Ψησίματος

6-8
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε μια **κατσαρόλα** με νερό που βράζει βάζουμε αλάτι, τα φασολάκια και βράζουμε για 20 λεπτά.
- Σουρώνουμε και αφήνουμε στην άκρη.

Για τη βινεγκρέτ

- Σε ένα μπολ βάζουμε το εστραγκόν, το ξύσμα και τον χυμό από το λεμόνι, το μέλι, το ελαιόλαδο, το λάδι τρούφας, αλάτι, πιπέρι, το μπούκοβο και ανακατεύουμε.
- **Κόβουμε** το φινόκιο στη μέση, κόβουμε το κεντρικό κοτσάνι, το κόβουμε σε πολύ λεπτές φέτες με το μαντολίνο και το βάζουμε στο μπολ.
- Ψιλοκόβουμε τα φρέσκα κρεμμύδια, τα βάζουμε στο μπολ και ανακατεύουμε.

Για τα καλαμαράκια

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά.
- Κόβουμε τα καλαμαράκια σε λεπτές ροδέλες, βάζουμε αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε τα καλαμαράκια σε δόσεις στο καυτό τηγάνι και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά.
- Μεταφέρουμε στο μπολ με τα υπόλοιπα υλικά.

Για τη σύνθεση

- Στο **μπολ** με τα υπόλοιπα υλικά βάζουμε τα φασολάκια, αλάτι, πιπέρι, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 1.200 γρ. φασολάκια, πλατιά
- αλάτι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Για τη βινεγκρέτ

- 1 κ.σ. εστραγκόν
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. μέλι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. λάδι τρούφας
- 1/2 κ.γ. μπούκοβο
- 1 φινόκιο
- αλάτι
- πιπέρι
- 2-3 φρέσκα κρεμμυδάκια

Για τα καλαμαράκια

- 1 κιλό καλαμαράκια
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

232 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	1.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	9.0 Υδατ/κες (γρ.)
12%	16%	9%	3%
6.3 Σάκχαρα (γρ.)	22.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.78 Αλάτι (γρ.)
7%	44%	23%	13%