



Σαλάτα με φασολάκια και πέστο άνηθου

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε μια κατσαρόλα με νερό σε μέτρια φωτιά. Βάζουμε τα φασολάκια, αλάτι και βράζουμε για 10 λεπτά.
- Σουρώνουμε, τα ξεπλένουμε με κρύο νερό και αφήνουμε να κρυώσουν.
- Ξεφλουδίζουμε τα καρότα και τα κόβουμε σε λεπτές φέτες με ένα peeler. Τα αφήνουμε στην άκρη.
- Σε ένα μιξεράκι βάζουμε το σκόρδο, το ελαιόλαδο και χτυπάμε να διαλυθεί το σκόρδο. Προσθέτουμε τον άνηθο, τον μαϊντανό και χτυπάμε. Βάζουμε το αμύγδαλο και χτυπάμε να ομογενοποιηθούν τα υλικά. Στο τέλος βάζουμε τη γραβιέρα και χτυπάμε για λίγα δευτερόλεπτα.
- Βάζουμε στο μπολ σερβιρίσματος τα φασολάκια, τα καρότα, τις πατάτες και τα ντοματίνια κομμένα στη μέση, αλάτι, πιπέρι, τη σάλτσα πέστο και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε τα αμύγδαλα, τη γραβιέρα σε φέτες, άνηθο και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 450 γρ. φασολάκια, πλατιά
- αλάτι
- 2 καρότα
- 500 γρ. πατάτες baby, βρασμένες
- 150 γρ. ντοματίνια
- πιπέρι
- 50 γρ. αμύγδαλα φιλέ
- 50 γρ. γραβιέρα
- 1 κ.σ. άνηθο

Για το πέστο άνηθου

- 1/2 σκ. σκόρδο
- 100 γρ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. άνηθο
- 1/4 ματσάκι μαϊντανό
- 40 γρ. αμύγδαλο φιλέ
- 50 γρ. γραβιέρα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

459 Θερμίδες (kcal)	31.0 Λιπαρά (γρ.)	7.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	26.0 Υδατ/κες (γρ.)
23%	44%	35%	10%
7.3 Σάκχαρα (γρ.)	13.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	14.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.43 Αλάτι (γρ.)
8%	26%	56%	7%