



Σαλάτα με φασόλια και χόρτα

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

35'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μπολ βάζουμε τα φασόλια με κρύο νερό, αλάτι και τα αφήνουμε στην άκρη να μουλιάσουν για 8 ώρες.
- Σουρώνουμε και ξεπλένουμε.
- Σε μια [κατσαρόλα](#) με νερό που βράζει, βάζουμε τα φασόλια και βράζουμε για 30-35 λεπτά.
- Λίγα λεπτά πριν σουρώσουμε τα φασόλια, προσθέτουμε στην ίδια κατσαρόλα τα χόρτα και βράζουμε για 2-3 λεπτά.
- Τοποθετούμε ένα [τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 3 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα βάζουμε στο τηγάνι. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και σοτάρουμε να καραμελώσουν.
- Σουρώνουμε τα φασόλια με τα χόρτα και τα βάζουμε στο τηγάνι. Σβήνουμε με το ούζο και αφήνουμε να εξατμιστεί.
- Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, το μπούκοβο, το ξύσμα και τον χυμό από το λεμόνι, και ανακατεύουμε.
- Μεταφέρουμε στην πιατέλα σερβιρίσματος και προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, τα ντοματίνια κομμένα στη μέση, τα παξιμάδια σπασμένα, τη φέτα σπασμένη με τα χέρια μας και τη ρίγανη.
- Σερβίρουμε με φέτες λεμονιού.

Συστατικά

- 500 γρ. φασόλια, μέτρια
- 5-6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 500 γρ. χόρτα, άγρια
- 50 γρ. ούζο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 πρέζα μπούκοβο
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- 150 γρ. ντοματίνια
- 100 γρ. [παξιμάδια](#)
- 200 γρ. φέτα
- 1 κ.γ. ρίγανη

Για το σερβίρισμα

- 1 λεμόνι, σε φέτες

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 597 Θερμίδες (kcal) | 26.0 Λιπαρά (γρ.) | 7.4 Κορ.Λίπη (γρ.) | 53.0 Υδατ/κες (γρ.) |
| 30% | 37% | 37% | 20% |
| 9.5 Σάκχαρα (γρ.) | 25.0 Πρωτεΐνη (γρ.) | 23.0 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 1.8 Αλάτι (γρ.) |
| 11% | 50% | 92% | 30% |