



# Σαλάτα με κουνουπίδι και cranberries

20'  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

4-6  
Μερίδες

1  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 1 κουνουπίδι, μέτριο
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 πιπεριά τσίλι
- 50 γρ. φουντούκια
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 10 γρ. κουκουνάρι
- 1 κ.γ. κύμινο
- 50 γρ. cranberries, αποξηραμένα
- 50 γρ. μαϊντανό
- 50 γρ. δυόσμο

Για το σερβίρισμα

- [σος ταχίνι](#)
- μαϊντανό, ψιλοκομμένο

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Κόβουμε το κουνουπίδι σε μικρά μπουκετάκια και αφαιρούμε το κοτσάνι.
- Βάζουμε το κουνουπίδι στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια και το χτυπάμε για 2-3 λεπτά, μέχρι να έχει τη μορφή ρυζιού.
- Ψιλοκόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το σκόρδο, την πιπεριά τσίλι και τα φουντούκια.
- Βαζουμε σε μέτρια φωτιά ένα [γουόκ](#) και ρίχνουμε το ελαιόλαδο.
- Ρίχνουμε τα λαχανικά στο γουόκ, εκτός από το κουνουπίδι και τα φουντούκια, και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν.
- Στη συνέχεια προσθέτουμε το κουνουπίδι και σοτάρουμε για άλλα 5 λεπτά.
- Προσθέτουμε τον χυμό και το ξύσμα λεμονιού, το ψιλοκομμένο φουντούκι, το κουκουνάρι, το κύμινο, τα cranberries και ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα.
- Ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό και τον δυόσμο.
- Αφαιρούμε το γουόκ από τη φωτιά και προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα μυρωδικά.
- Ανακατεύουμε με την ξύλινη κουτάλα, ελέγχουμε τα καρυκεύματα, και σερβίρουμε με σος ταχίνι και έξτρα ψιλοκομμένο μαϊντανό.

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

153 Θερμίδες (kcal)	9.1 Λιπαρά (γρ.)	0.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	12.0 Υδατ/κες (γρ.)
8%	13%	5%	5%
7.0 Σάκχαρα (γρ.)	5.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.04 Αλάτι (γρ.)
8%	10%	14%	1%