



Σαλάτα με μαυρομάτικα φασόλια και ρύζι

30 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 250 γρ. φασόλια, μαυρομάτικα, ξερά καθαρισμένα
- 1/2 σκ. σκόρδο
- 1 φύλλο δάφνης
- 125 γρ. ρύζι μπασμάτι
- 1 κριθαροκουλούρα
- 1/2 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1/4 ματσάκι δυόσμο
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό
- ξύσμα λάιμ, από 2 λάιμ
- χυμό λάιμ, από 2 λάιμ
- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 250 γρ. φέτα
- γιαούρτι στραγγιστό, προαιρετικά, για το σερβίρισμα

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε τα φασόλια σε ένα μπολ μαζί με μία καλή πρέζα αλάτι και αρκετό νερό και τα βάζουμε στο ψυγείο σκεπασμένα με μεμβράνη να μουλιάσουν τουλάχιστον για 6 ώρες.
- Βράζουμε το ρύζι βάζοντας το σε μία κατσαρόλα με μπόλικο αλατισμένο νερό για 10 λεπτά. Σουρώνουμε και αφήνουμε το ρύζι στο πλάι να κρυώσει..
- Αφού φουσκώσουν, τα σουρώνουμε πετώντας το νερό, τα βάζουμε στην κατσαρόλα με νερό χωρίς αλάτι, 1 φύλλο δάφνης και βράζουμε για 15 λεπτά. Μόλις είναι έτοιμα τα σουρώνουμε και τα αφήνουμε να κρυώσουν.
- Στο μούλτι ή σε ένα γουδί ρίχνουμε ελαιόλαδο (περίπου 50 ml), μισή σκελίδα σκόρδο και χτυπάμε πολύ καλά.
- Παίρνουμε ένα πολύ μεγάλο μπολ και ρίχνουμε μέσα το λάδι με το σκόρδο.
- Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά στο μπολ, το κρεμμύδι, ξύσμα και χυμό από λάιμ.
- Κόβουμε την πιπεριά σε κυβάκια αφού αφαιρέσουμε τα σπόρια της, τον μαϊντανό πολύ ψιλοκομμένο, τον δυόσμο ψιλοκομμένο και ανακατεύουμε πολύ καλά.
- Σπάμε μέσα στο μπολ τον ντάκο σε μέτρια κομμάτια ραντίζοντας τα με λίγο επιπλέον ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε τα όσπρια και το ρύζι (κρύα) και ανακατεύουμε καλά. Τέλος ρίχνουμε χοντροκομμένη φέτα και ανακατεύουμε ελαφρά.
- Σερβίρουμε προαιρετικά με γιαούρτι (1 κ.σ. γιαούρτι ανά μερίδα)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

490 Θερμίδες (kcal)	23.0 Λιπαρά (γρ.)	7.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	48.0 Υδατ/κες (γρ.)
25%	33%	40%	18%
3.9 Σάκχαρα (γρ.)	20.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.2 Αλάτι (γρ.)
4%	40%	25%	20%