



Σαλάτα με μαυρομάτικα φασόλια και σος ταχίни

10'Χρόνος
Εκτέλεσης**4-6**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το dressing

- Σε ένα μούλι βάζουμε το ξύσμα και τον χυμό από το λεμόνι.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το ταχίни, το σιρόπι σφένδαμου, το σκόρδο, το νερό, το αλάτι και το πιπέρι.
- Τα χτυπάμε για 3-4 λεπτά μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα και αφήνουμε στην άκρη.

Για τη σαλάτα

- Ψιλοκόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια.
- Κόβουμε τις πιπεριές και το καρότο σε μικρά κυβάκια και τα βάζουμε σε ένα μπολ.
- Ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό και τον προσθέτουμε στο μπολ.
- Προσθέτουμε τα μαυρομάτικα και ανακατεύουμε καλά με μια ξύλινη κουτάλα.
- Ρίχνουμε το dressing στο μπολ.
- Ανακατεύουμε καλά, ελέγχουμε τα καρυκεύματα και σερβίρουμε.

Συστατικά

Για το dressing

- Ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. ταχίни
- 2 κ.γ. σιρόπι σφενδάμου
- 1 σκ. σκόρδο
- 50 γρ. νερό
- αλάτι
- πιπέρι

Για τη σαλάτα

- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 πιπεριά πράσινη
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 1 πιπεριά κίτρινη
- 1 καρότο, καθαρισμένο
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό
- 250 γρ. μαυρομάτικα φασόλια

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

152 Θερμίδες (kcal)	8.2 Λιπαρά (γρ.)	1.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	12.1 Υδατ/κες (γρ.)
8%	12%	6%	5%
4.5 Σάκχαρα (γρ.)	5.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.19 Αλάτι (γρ.)
5%	11%	13%	3%