



Σαλάτα με ρεβίθια και κεράσια

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

8-10 ώρες'

Χρόνος
Αναμονής

80'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Μουλιάζουμε τα ρεβύθια από το βράδυ σε ένα **μπολ** με νερό να τα καλύπτει.
- Σε ένα δεύτερο μπολ μουλιάζουμε το σιτάρι με νερό να το καλύπτει.
- Σουρώνουμε το σιτάρι και το βάζουμε σε μία **κατσαρόλα** με 2 λίτρα νερό να βράσει σε μέτρια - δυνατή φωτιά για 30 λεπτά μέχρι να μαλακώσει.
- Σουρώνουμε και αφήνουμε στην άκρη σε ένα μπολ να κρυώσει.
- Στην ίδια κατσαρόλα βάζουμε άλλα 2 λίτρα νερό να βράσουν και βράζουμε τα ρεβύθια για 40-50 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
- Σουρώνουμε και βάζουμε στο μπολ με το σιτάρι.
- Προσθέτουμε το ξύσμα από το πορτοκάλι στο μπολ.
- Καθαρίζουμε το πορτοκάλι από τη φλούδα τους, κόβουμε τη σάρκα του σε φιλέτα και τα προσθέτουμε στο μπολ.
- Καβουρδίζουμε τα αμύγδαλα σε ένα **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά για 1 λεπτό και τα προσθέτουμε στο μπολ με τα υπόλοιπα υλικά.
- Αφαιρούμε τα κουκούτσια από τα κεράσια και κόβουμε τα κεράσια στη μέση.
- Τα προσθέτουμε στο μπολ μαζί με τον μαϊντανό, το αλάτι, το πιπέρι και ανακατεύουμε όλα τα υλικά μεταξύ τους.
- Ανακατεύουμε σε ένα μπολ με το σύρμα χειρός την κρέμα βαλσάμικο και το ελαιόλαδο.
- Αδειάζουμε τη σάλτσα στο μπολ με τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατεύουμε, ελέγχουμε τα καρυκεύματα και σερβίρουμε με φύλλα μέντας.

Συστατικά

- 100 γρ. ρεβίθια
- 150 γρ. σιτάρι
- 4 λίτρα νερό
- 1 πορτοκάλι
- 50 γρ. αμύγδαλα λευκά
- 300 γρ. φρέσκα κεράσια

Για το σερβίρισμα

- 2 κ.σ. μαϊντανός, ψιλοκομμένος
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 κ.σ. κρέμα βαλσάμικο
- 100 γρ. ελαιόλαδο
- φύλλα μέντας

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

201 Θερμίδες (kcal)	5.8 Λιπαρά (γρ.)	0.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	25.0 Υδατ/κες (γρ.)
10%	8%	3%	10%
8.7 Σάκχαρα (γρ.)	8.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.02 Αλάτι (γρ.)
10%	17%	28%	0%