

[συνταγές / λαχανικά και άλλα](#)

Σαλάτα με Μαυρομάτικα Φασόλια και Τόνο



- 20 λεπτά προετοιμασίας και 45 λεπτά μαγείρεμα

Χρόνος Εκτέλεσης

- εύκολη συνταγή

Βαθμός Δυσκολίας

- 4

Μερίδα/ες

Η καλλιέργεια των μαυρομάτικων φασολιών ξεκίνησε πιθανότητα στη Δυτική Αφρική, αν και τα μαυρομάτικα φασόλια καλλιεργούνται σε πολλές περιοχές της Ασίας. Στην Αμερική, τα όσπρια αυτά εισήχθησαν για πρώτη φορά γύρω στον 17ο αιώνα στη Βιρτζίνια. Η θρεπτική αξία των μαυρομάτικων φασολιών είναι τεράστια μιας και περιέχουν, μεταξύ άλλων, ασβέστιο, πρωτεΐνη και βιταμίνη Α. Στις νότιες περιοχές της Αμερικής η κατανάλωση μαυρομάτικων φασολιών την Πρωτοχρονιά θεωρείται ότι φέρνει τύχη.

Συστατικά

Αρωματική, Κατάλληλη για χορτοφάγους, Χωρίς γλουτένη

- 500 γρ. μαυρομάτικα φασόλια
- 2 κονσέρβες τόνος σε νερό, κομματιασμένος με πιρούνι
- 2 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
- 4 κ.σ. κάπαρη, ξαλμυρισμένη
- 8 ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 1 κ. γλ. Carino τζατζίκι
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο ροζ πιπέρι Ήλιος
- 4 κ.σ. χυμός λεμονιού
- 60 ml ελαιόλαδο
- 4 κ.σ. κατίκι

Εκτέλεση

1.

Βράζουμε σε μπόλικο νερό τα μαυρομάτικα φασόλια, για περίπου 40 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν αλλά να μην διαλύονται. Επειδή τα θέλουμε για σαλάτα, πρέπει να κρατάνε λίγο στο δόντι. Μόλις ετοιμαστούν, τα σουρώνουμε και τα ξεπλένουμε με κρύο νερό για να κρυώσουν. Σε περίπτωση που θέλουμε ζεστή τη σαλάτα, δεν τα ξεπλένουμε, παρά μόνο τα σουρώνουμε.

2.

Σε ένα μεγάλο μπωλ, βάζουμε τα βρασμένα φασόλια, τον τόνο, τα ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια, την κάπαρη, τα ντοματίνια και το Carino τζατζίκι και αφού το δοκιμάσουμε προσθέτουμε αν χρειαστεί αλάτι (διότι το Carino έχει αλάτι και πιπέρι) και φρεσκοτριμμένο ροζ πιπέρι. Ανακατεύουμε πολύ καλά με μια κουτάλα. Σε ένα μπωλάκι, ανακατεύουμε το λάδι με το χυμό λεμονιού και περιχύνουμε τη σαλάτα μας. Ανακατεύουμε πολύ καλά. Σε αυτό το σημείο, μπορούμε να βάλουμε τη σαλάτα για περίπου μισή ώρα στο ψυγείο για να δέσουν οι γεύσεις περισσότερο.

3.

Σερβίρουμε σε πιάτα τη σαλάτα και στο κάθε πιάτο βάζουμε από πάνω μια κουταλιά κατίκι. Περιχύνουμε με λίγο ακόμα ελαιόλαδο.

Σχετικά προϊόντα

[Ροζ πιπέρι](#)



Το Ροζ πιπέρι δεν είναι ένα αληθινό πιπέρι (είδους Piper), αλλά είναι τα ώριμα μούρα από το δέντρο της Βραζιλίας πιπέρι. Δεδομένου ότι είναι το ίδιο σχήμα και μέγεθος με αληθινό πιπέρι, διατίθενται στο εμπόριο με την ονομασία “ροζ πιπεριού”.

[...περισσότερα](#)

[Carino Τζατζίκι](#)



Ένα μείγμα φυσικών μπαχαρικών ιδανικό για παραδοσιακό τζατζίκι.

[...περισσότερα](#)