

Θρεπτική και πεντανόστιμη πατατοσαλάτα

Ένα ολοκληρωμένο και θρεπτικό γεύμα. Συνδυασμός συνθέτων υδατανθράκων + πρωτεϊνών και καλών λιπαρών.

Υλικά για 2 μερίδες:

- 1 μεγάλη γλυκοπατάτα ή 2 μεσαίες ή κανονικές πατάτες
- 1 μικρό κρεμμύδι
- 10 ντοματίνια κομμένα σε κομμάτια
- 1/4 κούπας φρέσκος μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 1 μεγάλη κόκκινη πιπεριά κέρατο ψιλοκομμένη
- 1/2 κούπας καλαμπόκι (κατεψυγμένα)
- 3/4 κούπας αρακάς (κατεψυγμένα)
- 3/4 κούπας φασόλια ενταμάμε (κατεψυγμένα- τα βρήκα στον βασιλόπουλο)
- 1 κ.σ. κάπαρη
- 1/2 αβοκάντο ή ένα ολόκληρο μικρό
- 2-3 κ.σ. σπόρους / εγώ έβαλα ηλιόσπορο και σπόρους κάνναβης
- Φρέσκος χυμός από 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κουτ. του γλυκού μουστάρδα τύπου Ντιζόν
- αλάτι και μαύρο πιπέρι φρέσκο-τριμμένο (όσο θέλετε)

Οδηγίες:

1. Πλένουμε καλά (με την φλούδα) και κόβουμε τις πατάτες σε ίσα -κομμάτια.
2. Τοποθετούμε τις πατάτες στον ατμομάγειρα (ή σε μια κατσαρόλα πάνω από νερό που βράζει με ένα σουρωτήρι και καπάκι) και τις αφήνουμε στον ατμό για 15-20 λεπτά ή μέχρι να είναι τρυφερές όταν τις τρυπάζ με πιρούνι.
3. 5 λεπτά πριν κατεβάσουμε τις πατάτες από την φωτιά προσθέτουμε και τα κατεψυγμένα μας λαχανικά και ξανά κλείνουμε το καπάκι.

4. Αφήνουμε τα λαχανικά να κρυώσουν και μετά τα τοποθετούμε μέσα σε ένα μεγάλο μπολ. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε απαλά, μέχρι να αναμειχθούν. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι, όσο θέλουμε. Διατηρούμε τη σαλάτα στο ψυγείο μέχρι να έρθει η ώρα του σερβιρίσματος.
- Διατηρείται μέχρι και 3 μέρες στο ψυγείο και είναι ιδανικό ως προετοιμασία γευμάτων για ταπεράκι στην δουλεία! Μπορείτε να διπλασιάσετε την ποσότητα για παραπάνω ταπεράκια!!







KONAS
♥ FOOD ♥
CREATIONS



