



Σαλάτα με αμπελοφάσουλα, φρέσκα σύκα, καβουρδισμένο αμύγδαλο και ξύγαλο Σητείας

Φρέσκια σαλάτα με τραγανά αμπελοφάσουλα, σύκα, αμύγδαλο, σάλτσα οξύμελι και ξύγαλο Σητείας

by Alex Tsiotinis

Υλικά

Εκτέλεση

Για τη σαλάτα

300g αμπελοφάσουλα
5 σύκα
2 κ. σ. αμύγδαλα
καβουρδισμένα
90g ξύγαλο Σητείας
40 - 50g σάλτσα
οξύμελι
10 μεγάλα φύλλα
δυόσμο

Για τη σάλτσα οξύμελι

30g οξύμελι
30g ξύδι από κόκκινο
κρασί
αλάτι, πιπέρι
90g ελαιόλαδο

Σαλάτα

- Πλένουμε τα αμπελοφάσουλα.
- Βράζουμε σε αλατισμένο νερό για 3- 4' να μαλακώσουν αλλά να παραμείνουν τραγανά.
- Τα παγώνουμε.
- Κόβουμε κατά μήκος ανά 8 cm περίπου.
- Τοποθετούμε τα φασολάκια σε ένα μπολ και προσθέτουμε τα αμύγδαλα.
- Κόβουμε το δυόσμο σε φέτες και τον προσθέτουμε στο μπολ.
- Περιχύνουμε με τη σάλτσα οξύμελι (παρασκευή παρακάτω) και ανακατεύουμε καλά.
- Αδειάζουμε τη σαλάτα στο μπολ σερβιρίσματος και τοποθετούμε από πάνω τα σύκα κομμένα σε μισοφέγγαρα, το ξύγαλο σε διάφορα σημεία και ξεχωρίζουμε λίγα αμύγδαλα ώστε να φαίνονται.

Σάλτσα οξύμελι

- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και περιχύνουμε τη σαλάτα μας.
- Αν περισσέψει διατηρείται στο ψυγείο για 1 εβδομάδα χωρίς πρόβλημα.



Tip

Όταν ζεματάμε ένα πράσινο λαχανικό, είναι πολύ σημαντικό να χρησιμοποιούμε αλατισμένο νερό, και εξίσου σημαντικό με το που το βγάλουμε από το νερό να το βάλουμε σε νερό με πάγο ώστε να κρατήσει το πράσινο χρώμα του.