

Μαυρομάτικα σαλάτα με ελαφριά ταρτάρ γιαουρτιού

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 35 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** - **Σκεύος:** -

Υλικά για τη σαλάτα:

- 300 γρ. μαυρομάτικα φασόλια
- ½ κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 1 καρότο, χοντροτριμμένο
- 1 κόκκινη πιπεριά, σε κυβάκια
- αλάτι

Υλικά για την σος ταρτάρ:

- 300 γρ. στραγγιστό γιαούρτι (πλήρες)
- 4 αγγουράκια μέτρια Εdem
- 2 κ.σ. υγρό από το βάζο αγγουράκι μέτριο Εdem
- 2 κ.γ. μουστάρδα ντιζόν
- 1 κ.γ. κάπαρη, ξαλμυρισμένη & ψιλοκομμένη
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. άνηθο, ψιλοκομμένο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ρίχνουμε τα φασόλια σε κατσαρόλα, περιχύνουμε με κρύο νερό και βάζουμε να βράσουν. Σιγοβράζουμε για 30-35 λεπτά (από τη στιγμή που θα αρχίσει να βράζει το νερό) και στη μέση περίπου του μαγειρέματος αλατίζουμε.

2) Ετοιμάζουμε τη σος ταρτάρ. Σε μπολ ανακατεύουμε το γιαούρτι, τα αγγουράκια Εdem ψιλοκομμένα, το υγρό από το βάζο, τη μουστάρδα, την κάπαρη, το ελαιόλαδο, αλάτι (λίγο), φρεσκοτριμμένο πιπέρι και τον άνηθο μέχρι να ενωθούν σε πηχτό μείγμα. Φυλάμε στο ψυγείο μέχρι το σερβίρισμα.

3) Όταν βράσουν τα μαυρομάτικα τα σουρώνουμε, τα ξεπλένουμε με λίγο κρύο νερό και τα τινάζουμε πολύ καλά.

4) Βάζουμε σε μπολ το κρεμμύδι, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το καρότο, την πιπεριά και τα στραγγισμένα μαυρομάτικα. Προσθέτουμε τη μισή σοςταρτάρ και ανακατεύουμε απαλά να δέσουν τα υλικά.

5) Σερβίρουμε τη σαλάτα αμέσως, αν θέλουμε μαζί με την υπόλοιπη ταρτάρ ή φυλάμε στο ψυγείο μέχρι το σερβίρισμα. Μπορούμε να τη σερβίρουμε όπως είναι ή μαζί με αραβικές πίτες (τυλιγμένες σαν wrap ή ψημένες σε τριγωνάκια).

Η σαλάτα και η σάλτσα ταρτάρ φυλάσσονται καλυμμένες στο ψυγείο για 2-3 μέρες.