

Πράσινη σαλάτα με σπιτικό τυρί αμυγδάλου & ψητά, τραγανά κολοκυθάκια

Μερίδες: 2 **Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 20 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** από 10 λεπτά έως 2 ώρες

Τα τραγανά κολοκυθάκια διατηρούνται αεροστεγώς κλεισμένα για 3 ημέρες σε θερμοκρασία περιβάλλοντος

Το vegan τυρί αμυγδάλου διατηρείται στο ψυγείο για 5 ημέρες.

Υλικά για το plant based τυρί αμυγδάλου:

- 200 γρ. λευκά αμύγδαλα μουλιασμένα (είτε 2 ώρες σε νερό βρύσης είναι 10 λεπτά σε καυτό νερό)
- ξύσμα από ένα λεμόνι
- 2 κ.σ. χυμό λεμόνι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 κ.σ. διατροφική μαγιά (προαιρετικά)
- 4-5 φύλλα φρέσκου βασιλικού
- 150 ml νερό από το μούλιασμα των αμυγδάλων
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για τα τραγανά κολοκυθάκια:

- 2 κολοκυθάκια
- 200 ml γάλα της προτίμησης μας (ζωικό ή φυτικό χωρίς ζάχαρη)
- 120 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 100 γρ. τριμμένη φρυγανιά (ή πάνκο)
- 2 κ.σ. διατροφική μαγιά (ή τριμμένη παρμεζάνα ή τριμμένο σκληρό φυτικό τυρί)
- 1 κ.γλ. σκόρδο σκόνη
- 1 κ.γλ. κρεμμύδι σκόνη
- ½ κ.γλ. καπνιστή πάπρικα
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για τη σαλάτα:

- [1 σακούλα 250 γρ. Σαλάτα Παραδοσιακή ΦΡΕΣΚΟΥΛΗΣ](#)
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- ξύσμα και χυμό από ένα λεμόνι
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ξεκινάμε με το τυρί αμυγδαλού. Βάζουμε τα αμύγδαλα, το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού, το σκόρδο, τη διατροφική μαγιά, τον βασιλικό και 100-150 ml από το νερό στο οποίο μούλιασαν (αναλόγως πόσο πηχτό το θέλουμε) σε επεξεργαστή τροφίμων (μούλτι), αλατοπιπερώνουμε και χτυπάμε καλά. Βάζουμε στο ψυγείο για 20-30 λεπτά να κρυώσει.

2) Συνεχίζουμε με τα κολοκυθάκια. Κόβουμε το κάθε κολοκυθάκι οριζόντια στα δύο και μετά τα κόβουμε σε στικς.

3) Βάζουμε σε μπολ το γάλα, το αλεύρι και τη μουστάρδα και ανακατεύουμε καλά. Βάζουμε σε άλλο μπολ την γαλέτα, τη διατροφική μαγιά (ή το τυρί), τα μπαχαρικά, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε καλά. Περνάμε τα κολοκυθάκια πρώτα από το υγρό μείγμα και μετά από το στεγνό και τα αραδιάζουμε σε ταψί φούρνου περασμένο με λαδόκολλα. Ραντίζουμε τα κολοκυθάκια με 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C στον αέρα για 20 λεπτά, γυρίζοντας τα κολοκυθάκια στην μέση του ψησίματος. Βγάζουμε από τον φούρνο και αφήνουμε στην άκρη.

4) Μοιράζουμε την Παραδοσιακή Σαλάτα ΦΡΕΣΚΟΥΛΗΣ σε δύο μπολ και μοιράζουμε τη μισή ποσότητα φυτικού τυριού σε κουταλιές (φυλάμε το υπόλοιπο τυρί καλυμμένο στο ψυγείο, για μελλοντική χρήση).

5) Βάζουμε σε ένα μπολ το ελαιόλαδο, το ξύσμα και τον χυμό, την μουστάρδα, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε καλά με ένα πιρούνι. Περιχύνουμε τις σαλάτες, ανακατεύουμε απαλά και σερβίρουμε με τα μισά κολοκυθάκια (τα υπόλοιπα τα φυλάμε, βλ. “συντήρηση”).