

Θρεπτικό lunch bowl με σιτάρι, σταφύλια, σύκα & κατσικίσιο τυρί

Μερίδες: 6 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 1 ώρα, **Χρόνος αναμονής:** -

Υλικά για τη σαλάτα:

- 200 γρ. σιτάρι αποφλοιωμένο*
- 3 σύκα, κομμένα στη μέση ή στα 4
- 15-20 ρώγες σταφύλι, κομμένες στη μέση
- 1 αχλάδι, κομμένο σε φέτες
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
- 100 γρ. φιστίκι Αιγίνης ωμό ανάλατο, χοντροσπασμένο
- [200 γρ. Κατσικίσιο τυρί ΔΩΔΩΝΗ](#) ή Φέτα ΔΩΔΩΝΗ με 40% λιγότερο αλάτι
- 1 ματσάκι φρέσκια ρόκα

Υλικά για το dressing:

- 1 μικρό λευκό κρεμμύδι ή 1 εσαλότ, ψιλοκομμένο
- 1 κ.σ. πικάντικη μουστάρδα
- 3 κ.σ. ξίδι από κρασί (λευκό ή κόκκινο)
- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ξεκινάμε με το dressing. Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα βάζο, αλατοπιπερώνουμε και χτυπάμε πολύ καλά. Το μεταφέρουμε σε ένα μπολ και βάζουμε μέσα τα σύκα, τα σταφύλια, το αχλάδι, το φρέσκο κρεμμυδάκι και τα μισά φιστίκια Αιγίνης. Ανακατεύουμε πολύ καλά, βάζουμε το μπολ στο ψυγείο και αφήνουμε να μαριναριστεί μέχρι να βράσουμε το σιτάρι.

2) Συνεχίζουμε με το σιτάρι. Γεμίζουμε μία μεσαία κατσαρόλα με νερό, αλατίζουμε και βάζουμε σε δυνατή φωτιά με κλειστό καπάκι μέχρι να βράσει. Ρίχνουμε το σιτάρι, χαμηλώνουμε τη φωτιά και βράζουμε για περίπου 50-60 λεπτά. Σουρώνουμε, ξεπλένουμε ελαφρώς να σταματήσουμε το βρασμό και αφήνουμε στην άκρη σκεπασμένο.

3) Σε ένα μεγάλο μπολ μεταφέρουμε το σιτάρι και σπάμε το κατσικίσιο τυρί ΔΩΔΩΝΗ με το χέρι. Ανακατεύουμε καλά και περιχύνουμε με τα μαριναρισμένα φρούτα με όλο το

dressing από το μπολ. Προσθέτουμε την ρόκα και το υπόλοιπο φιστίκι Αιγίνης και ανακατεύουμε καλά.

Σερβίρουμε, συνοδεύοντας με ένα δροσερό ροζέ κρασί.