



Λαχανικά ατμού με κρεμώδες dressing αβοκάντο (χωρίς ατμομάγειρα)

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 30 λεπτά
Χρόνος αναμονής: -

Φυλάσσουμε τα λαχανικά καλυμμένα στο ψυγείο για 3 μέρες και το dressing επίσης στο ψυγείο για 3 μέρες.

Υλικά για τη σαλάτα:

- 2-3 μέτρια καρότα, ξεφλουδισμένα, σε χοντρές φέτες
- 2 μέτριες πατάτες, ξεφλουδισμένες, κομμένες σε κύβους
- 3 μέτρια κολοκυθάκια, σε χοντρές φέτες
- 250 γρ. αρακά (κατ/νο ή φρέσκο)

Υλικά για το dressing:

- 1 μέτριο ώριμο αβοκάντο
- χυμό από 1 λάιμ ή ½ λεμόνι
- 1 σκελίδα σκόρδο ή ½ κ.γλ. σκόρδο σε σκόνη (προαιρετικά)
- 60 ml ελαιόλαδο
- ¼ κ.γλ. κύμινο
- ¼ κ.γλ. ξερό κόλιανδρο
- ¼ ματσάκι φρέσκο μαϊντανό ή κόλιανδρο (τα φυλλαράκια)
- 120 ml γάλα καρύδας (ψυγείου) ή άλλο φυτικό γάλα χωρίς ζάχαρη
- λίγο αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι (προαιρετικά)

Εκτέλεση:

1) Γεμίζουμε με 2-3 δάχτυλα νερό μια κατσαρόλα και βάζουμε σε μέτρια φωτιά. Μόλις πάρει βράση χαμηλώνουμε. Μπορούμε να ατμίσουμε τα λαχανικά σε ειδικό σουρωτήρι ατμού που εφαρμόζει στον πάτο της κατσαρόλας ή σε κοινό μεταλλικό σουρωτήρι που είτε θα ακουμπά στον πάτο, είτε θα κρέμεται στο χείλος της κατσαρόλας (αν είναι με χερούλι). Στην τελευταία περίπτωση προσέχουμε πολύ το πλαστικό μέρος του χερουλιού να μην έρχεται σε επαφή με την καυτή κατσαρόλα.

2) Τοποθετούμε τα καρότα και τις πατάτες διάσπαρτα πάνω στο σουρωτήρι, κλείνουμε το καπάκι και ατμίζουμε για 15 λεπτά.



3) Ανοίγουμε, προσθέτουμε τα κολοκυθάκια και τον αρακά, ξανακλείνουμε το καπάκι και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για άλλα 12-15 λεπτά. Τσεκάρουμε αν έχουν μαλακώσει όσο θέλουμε με πιρούνι.

4) Παράλληλα ετοιμάζουμε το dressing. Πολτοποιούμε καλά όλα τα υλικά του dressing σε επεξεργαστή τροφίμων (μούλτι) μέχρι να έχουμε πηχτό αλλά ρευστό μείγμα. Αν χρειάζεται προσθέτουμε λίγο επιπλέον φυτικό γάλα και συνεχίζουμε την πολτοποίηση.

5) Αποσύρουμε τα λαχανικά από τη φωτιά, ανοίγουμε το καπάκι και αφήνουμε να κρυώσουν/στεγνώσουν.

6) Σερβίρουμε τα λαχανικά περιχύνοντας τα με dressing.