



ΟΧΙ ΑΛΛΕΣ ΒΑΡΕΤΕΣ ΣΑΛΑΤΕΣ

Σαλάτα αμπελοφάσουλα

Μερίδες: 4 μερίδες **Χρόνος προετοιμασίας:** 10-15 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 5-7 λεπτά

Φυλάσσουμε τη σαλάτα στο ψυγείο για 2-3 μέρες

Υλικά:

½ κιλό αμπελοφάσουλα, καθαρισμένα
100 γρ. φυτικό λευκό τυρί, θρυμματισμένο
4 παξιμαδάκια χαρουπιού, σπασμένα με το χέρι
10-12 ντοματίνια, κομμένα στη μέση
1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
9-10 κλωνάρια μαϊντανό, ψιλοκομμένο
1-2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
40 γρ. αμύγδαλα ώμα, χοντροσπασμένα
3-4 κ.σ. ξύδι
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

- 1) Γεμίζουμε ένα μικρό κατσαρολάκι νερό, αλατίζουμε πολύ καλά και το αφήνουμε να πάρει βράση. Ρίχνουμε τα αμπελοφάσουλα και τα αφήνουμε για 5-7 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν κατά προτίμηση. Μεταφέρουμε τα αμπελοφάσουλα σε μπολ με κρύο νερό και παγάκια. Μόλις κρυώσουν τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε να στεγνώσουν καλά.
- 2) Βάζουμε σε μπολ το φυτικό τυρί, τα παξιμαδάκια, τα ντοματίνια, το κρεμμύδι, τον μαϊντανό, το σκόρδο και τα αμύγδαλα. Περιχύνουμε με ελαιόλαδο και ξύδι, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε πολύ καλά.

-
-
- 3) Σερβίρουμε τα αμπελοφάσουλα σε πιατέλα και προσθέτουμε από πάνω το μείγμα του μπολ.