



## Λαχαριστή σαλάτα με καλαμπόκι και κινόα

**Μερίδες:** 2-3 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 15 λεπτά  
**Χρόνος αναμονής:** 5-10 λεπτά

Φυλάσσουμε τη σαλάτα καλυμμένη στο ψυγείο για 2 μέρες.

### Υλικά για την κινόα:

170 γρ. τρίχρωμη κινόα  
420 γρ. νερό  
αλάτι

### Υλικά για το dressing:

5-6 κ.σ. ελαιόλαδο  
ξύσμα και χυμό από 2 λεμόνια  
2 κ.σ. ξίδι  
1 σκελίδα σκόρδο, πολτοποιημένη  
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Υλικά για τη σαλάτα:

#### [1 κονσέρβα καλαμπόκι ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ σε νερό](#)

100 γρ. σπανάκι φρέσκο, καθαρισμένο και κομμένο σε μεσαία κομμάτια  
200 γρ. κόκκινα φασόλια, κονσέρβα  
1-2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα  
1 αγγούρι, κομμένο σε μικρά κομμάτια  
1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε μικρά κομματάκια

### Εκτέλεση:

- 1) Ξεκινάμε με την κινόα. Ρίχνουμε τη κινόα σε ένα σουρωτήρι, την ξεπλένουμε καλά με κρύο νερό και την αφήνουμε να στραγγίξει. Μεταφέρουμε την κινόα και το νερό σε ένα κατσαρολάκι, αλατίζουμε και βάζουμε σε δυνατή φωτιά. Μολις πάρει μία βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά, κλείνουμε το καπάκι και μαγειρεύουμε για 15 λεπτά. Αποσύρουμε από τη φωτιά και σκεπάζουμε με μία πετσέτα, κλείνουμε με το καπάκι και αφήνουμε στην άκρη για 5-10 λεπτά χωρίς να ανοίξουμε το καπάκι. Αφρατεύουμε με ένα πιρούνι και αφήνουμε στην άκρη χωρίς καπάκι να κρυώσει.



- 2) Ρίχνουμε σε μπολ όλα τα υλικά για το dressing και ανακατεύουμε καλά, αν χρειάζεται προσθέτουμε λίγο ακόμη νερό μέχρι να έχουμε την υφή που επιθυμούμε.
- 3) Σουρώνουμε το [καλαμπόκι ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#) και το μεταφέρουμε στο μπολ με το dressing, προσθέτουμε την κινόα, το σπανάκι, τα φασόλια, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το αγγούρι και το σπανάκι. Ανακατεύουμε καλά να καλυφθούν ομοιόμορφα και σερβίρουμε.