

Salata de naut a la Provence

Salata de naut a la Provence

Ingrediente :

200 g boabe de naut, 2 cepe mijlocii, 7-8 linguri ulei de masline, 3 linguri balsamico rosu, 1 lingura mustar iute, nucsoara, 1-2 catei de usturoi, o mina de patrunjel tocat fin, sare si piper

Preparare :

Se pun boabele de naut la inmuiat in apa rece, cu o noapte inainte. Se strecoara si se pun la fiert in aproximativ 3 l de apa (sarea se pune doar la final!). Se fierb cam 2 ore, la foc mijlociu. Se verifica daca sint moi si se stinge focul. Se strecoara si se pun intr-un castron. Cit sint inca calde, se sareaza, se pipereaza, se adauga mustarul, balsamico (daca nu aveti, e bun si otetul obisnuit), uleiul. Se toaca fin usturoiul si ceapa si se adauga la naut. Se presara patrunjelul si nucsoara dupa gust. Se acopera cu o folie de plastic si se lasa sa se patrunda o jumatate de ora. Se serveste ca aperitiv sau ca garnitura la omleta, cascaval pane, etc.