



Γυφτοφάσουλα* με χόρτα σε θήκες από φύλλα

της Κατερίνας Ρεμούνδου

Μερίδες: 4, Χρόνος Προετοιμασίας: 30', Χρόνος Μαγειρέματος: 30'

Υλικά

- 4 φύλλα κρούστας
- 250 γρ. γυφτοφάσουλα* (μαυρομάτικα)
- 1 μάτσο σέσκουλα, πλυμένα και κομμένα σε μέτρια κομμάτια
- 8 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 ματσάκι άνηθο
- 3 κουταλιές σταφίδες μαύρες
- 1 μαρούλι ψιλοκομμένο
- Ελαιόλαδο για το φαγητό και το άλειμμα των φύλλων
- Λίγα αμύγδαλα & ελιές προαιρετικά
- Αλάτι & Πιπέρι

Εκτέλεση

1) Μουλιάζουμε για 15 λεπτά τα μαυρομάτικα σε καυτό νερό.

2) Τα ξεπλένουμε και τα βράζουμε σε μπόλικο αλατισμένο νερό & τα αποσύρουμε al dente.

3) Σε ένα βαθή τηγάνι, σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα σε ελαιόλαδο. Προσθέτουμε τα σέσκουλα, τον άνηθο, τις σταφίδες και τα φασόλια. Προσθέτουμε λίγο από το βραστό νερό και αφήνουμε να μαγειρευτούν. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσουν.



MadameGinger.com

FB: Madame Ginger

Instagram: @madamegingercom



4) Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Κόβουμε τα φύλλα κρούστας στα 4 και τα αλείφουμε με ελαιόλαδο.

5) Λαδώνουμε μικρές θήκες για Muffins και στρώνουμε δύο φύλλα σταυρωτά στην κάθε θήκη. Τα ψήνουμε μέχρι να ροδίσουν.

6) Σερβίρουμε τη σαλάτα στις θήκες, προσθέτοντας ελιές, μαρούλι και αμύγδαλα.

* Γυφτοφάσουλα γιατί μοιάζουν με τα μαύρα μάτια των τσιγγάνων. Στις Κυκλάδες τα λένε Λουβιά.



MadameGinger.com

FB: Madame Ginger

Instagram: @madamegingercom