





πρώτα πιάτα

Ρόκα, μαρούλι, φράουλες με σάλτσα βινεγκρέτ



Από τον Κώστα



*Αυτή τη συνταγή την έφτιαξα
στη φυλακή στο πρώτο χέυμα που
ετοίμασα για τα παιδιά
της Προκοιότητας και της
Κοιότητας. Συμβολίζει την
ομαδικότητα και την εμπιστοσύνη,
καθώς και την προσπάθειά μου για
μια «καθαρή» ζωή χωρίς ουσίες.*

ΥΛΙΚΑ (για μια μεγάλη σαλατιέρα)

2 μαρούλια
1 ματσάκι ρόκα
½ ματσάκι άνηθος
1 κεσεδάκι φράουλες
150 γρ. παρμεζάνα
150 γρ. κρουτόν
150 γρ. καρυδόψιχα

Για τη βινεγκρέτ:

⅓ ποτηριού ξύδι βαλσάμικο
½ ποτήρι ελαιόλαδο
2 κουταλιές της σούπας μέλι
Αλάτι, πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόβετε σε ένα μπολ το μαρούλι και τη ρόκα. Τρίβετε την παρμεζάνα και κόβετε τις φράουλες σε κομματάκια μεσαίου μεγέθους. Ψιλοκόβετε τον άνηθο.

Παίρνετε μια μεγάλη σαλατιέρα και βάζετε το κομμένο μαρούλι και τη ρόκα. Σκορπίζετε από πάνω τις φράουλες και πασπαλίζετε με την παρμεζάνα. Ρίχνετε τον άνηθο, το κρουτόν και την καρυδόψιχα.

Σε ένα μπολ βάζετε το ξύδι, το ελαιόλαδο και το μέλι. Τα χτυπάτε καλά, ρίχνετε αλάτι, πιπέρι, ανακατεύετε και περιχύνετε τη σαλάτα με τη σάλτσα βινεγκρέτ.

