Βραστά βλήτα

Σαλάτες , Χόρτα , Μεσημεριανό , Βραδινό , Ορεκτικά , Βηλάνα



15

4 μερίδες

Συστατικά

Υλικά:
1 kg. Βλήτα εποχής
5 L. νερό
1 κ.σ. ζάχαρη
πάγος
αλάτι

Υλικά για το γαλάκτομα:
50 γρ. λεμόνι
100 γρ. ελαιόλαδο
1 κ.σ. ντιζόν
αλάτι
πιπέρι

Εκτέλεση

- Καθαρίζουμε πολύ καλά και ξεπλένουμε τα βλήτα.
- Βράζουμε σε μία κατσαρόλα το νερό και προσθέτουμε τη ζάχαρη και στην συνέχεια τα βλήτα για 5'.
- Έχουμε ετοιμάσει μια λεκάνη με νερό και πάγο μέσα στην οποία θα κρυώσουμε τα βλήτα μας.
- Τα στραγγίζουμε και έπειτα ετοιμάζουμε το γαλάκτωμα.
- Σε μία κανάτα προσθέτουμε όλα τα υλικά και τα χτυπάμε μ΄ ένα μίξερ χειρός έως γίνουν μία ελαφριά κρέμα.

Tips: Θα συνοδευόταν τέλεια με πατάτες και αβγά ποσέ.