



Βραστά βλήτα



Σαλάτες , Χόρτα , Μεσημεριανό , Βραδινό , Ορεκτικά , Βηλάννα



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.