



ΜΑΥΡΟΙ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΡΕΣΠΩΝ ΣΑΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ

- 300 γρ. μαύροι γίγαντες Πρεσπών
- 1 κρεμμύδι (για το βράσιμο)
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1 κρεμμύδι μικρό
- ½ κ.γ. κάρυ
- ½ κ.γ. κύμινο
- Μαϊντανό
- 1 φλ. ελαιόλαδο
- 1 σφην. ξύδι μπαλσάμικο
- Αλάτι, πιπέρι

Οδηγίες

Πλένουμε καλά τα φασόλια και τα μουλιάζουμε για 2 ώρες σε ζεστό νερό αν είναι φετινής εσοδείας, διαφορετικά για 5-6 ώρες σε νερό βρύσης.

Τα σουρώνουμε και τα βάζουμε σε χύτρα ταχύτητας. Καλύπτουμε με νερό τρία δάχτυλα πάνω από την επιφάνειά τους. Προσθέτουμε στην κατσαρόλα το κρεμμύδι μαζί με τη δάφνη. Βράζουμε για 30 λεπτά. Θα πρέπει τα φασόλια να μαλακώσουν, αλλά όχι να λιώσουν. Δοκιμάστε τα, γιατί τα όσπρια όταν είναι φρέσκα βράζουν πολύ εύκολα, όταν όμως είναι παλιά, όπως λένε, θέλουν περισσότερο βράσιμο.

Τα σουρώνουμε και αφαιρούμε το κρεμμύδι και τη δάφνη.

Κόβουμε τις πιπεριές και το κρεμμύδι σε κυβάκια και ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό.

Φτιάχνουμε τη σος χτυπώντας με σύρμα το ελαιόλαδο με το βαλσαμικό ξύδι, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπερι, το κάρυ και τους σπόρους κύμινου σπασμένους σε γουδί (ή τριμμένο κύμινο). Δοκιμάζουμε και αναλόγως διορθώνουμε.

Σε μεγάλο μπολ βάζουμε τις κομμένες πιπεριές και το κρεμμύδι, τα βρασμένα φασόλια και τα περιχύνουμε με τη σος.

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί, προσθέτουμε και τον μαϊντανό και σερβίρουμε.

Η σαλάτα διατηρείται στο ψυγείο μέχρι και μία εβδομάδα.