thermomix

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΡΕΒΥΘΙΑ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ ΚΑΙ ΑΓΡΙΟ ΡΥΖΙ

10 λεπτά 35 λεπτά εύκολη 4 μερίδες

ΥΛΙΚΑ

400 γρ. ρεθύθια σε κονσέρβα, στραγγισμένα
30 γρ. ελαιόλαδο
1 κ.γλ. σκόρδο, σε σκόνη
1 κ.γλ. κουρκουμά (turmeric)
½ κ.γλ. πιπέρι καγιέν
½ κ.γλ. κανέλλα, σε σκόνη
3 κ.γλ. αλάτι
3 κ.γλ. πιπέρι μαύρο
1080 γρ. νερό
1 κ.σ. σπιτική πάστα ζωμού λαχανικών
300 γρ. άγριο ρύζι
300 γρ. γλυκοπατάτα, σε κομμάτια 2 εκ.
1 σκελίδα σκόρδο
250 γρ. σπανάκι, μόνο τα φύλλα
60 γρ. ταχίνι
1 κ.γλ. χυμό λάιμ
1 κ.γλ. σιρόπι σφενδάμου

ΧΡΗΣΙΜΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

Μπολ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα μπολ ανακατέψτε τα ρεθύθια,15 γρ. ελαιόλαδο, το σκόρδο σε σκόνη, τον κουρκουμά, το πιπέρι καγιέν, την κανέλα, 1.κ.γλ. αλάτι, το 1 κ.γλ. πιπέρι και αφήστε στην άκρη.
2. Βάλτε στο κάδο 1000 γρ. νερό, τη πάστα ζωμού λαχανικών, τοποθετήστε το καλαθάκι στη θέση του, ζυγίστε μέσα το ρύζι. Τοποθετήστε το Varoma στη θέση του. Τοποθετήστε τις γλυκοπατάτες στο βαθύ δίσκο του Varoma και μαγειρέψτε **10 λεπτά/Varoma/ταχύτητα 4.**
3. Προσθέστε τα ρεθύθια στον ξέβαθο δίσκο του Varoma και μαγειρέψτε **10 λεπτά/Varoma/ταχύτητα 4.** Μεταφέρετε τα ρεθύθια, τις γλυκοπατάτες και το ρύζι σε ένα βαθύ μπολ και αφήστε στην άκρη. Αδειάστε το νερό από τον κάδο.
4. Βάλτε στον κάδο τη σκελίδα σκόρδο, τα υπόλοιπα 15 γρ. ελαιόλαδο και κόψτε **5 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 5**.
5. Προσθέστε το σπανάκι, 1.κ.γλ. αλάτι, 1.κ.γλ. πιπέρι και σοτάρετε **5 λεπτά/120°C/αντίστροφη κίνηση/κίνηση κουτάλι**. Μεταφέρετε στο μπολ με το ρύζι, τα ρεθύθια και τις γλυκοπατάτες και αφήστε στην άκρη.
6. Βάλτε στον κάδο το ταχίνι, το χυμό λάιμ, το σιρόπι σφενδάμου, το υπόλοιπο 1 κ.γλ. αλάτι, το υπόλοιπο 1 κ.γλ. πιπέρι, τα υπόλοιπα 80 γρ. νερό και αναμείξτε **10 δευτερόλεπτα/ταχύτητα 4**. Γαρνίρετε πάνω από τη σαλάτα και σερβίρετε αμέσως.