

Σαλάτα πικάντικη με φασόλια

(για 6 άτομα)

Υλικά:

- 2-3 φρέσκιες ντομάτες
- 1 αβοκάντο
- Χυμό 1-2 λεμονιών
- 2 σκελίδες σκόρδο λιωμένο
- ½ φλιτζάνι καλαμπόκι
- 250γρ φασόλια βρασμένα
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1 κρεμμύδι
- Μαϊντανό ψιλοκομμένο
- Μερικές μαύρε ελιές
- Αλάτι, πιπέρι καγιέν
- Ελαιόλαδο

Εκτέλεση

1. Ζεματάτε τις ντομάτες σε καυτό νερό, τις ξεφλουδίζετε και τις κόβετε σε κύβους.
2. Ξεφλουδίζετε το αβοκάντο, αφαιρείτε το κουκούτσι του και το ψιλοκόβετε. Κατόπιν το λιώνετε με ένα πιρούνι ή το πολτοποιείτε.
3. Ρίχνετε αμέσως το χυμό των λεμονιών και ανακατεύετε.
4. Καθαρίζετε τις πιπεριές και τις κόβετε σε κύβους. Στη συνέχεια κόβετε και το κρεμμύδι.
5. Ρίχνετε όλα μαζί τα υλικά σε μια σαλατιέρα, αλατοπιπερώνετε και ανακατεύετε.
6. Προσθέτετε μαϊντανό και ελιές.