

6 Δεκεμβρίου 2019

Φασολάκια γιαχνί

[Επιστήμες](#), [Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τα φασολάκια, τα πλένουμε και τα στραγγίζουμε. Κόβουμε τις πατάτες σε μεγάλα κομμάτια και τα κολοκύθια σε χοντρές φέτες. Ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο σε πλαστοτέ κατσαρόλα. Αφήνουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι για λίγα λεπτά σε μέτρια φωτιά να γίνει διάφανο. Προσθέτουμε το σκόρδο, τις πατάτες, τα κολοκύθια και τα φασολάκια. Ανακατεύουμε τα λαχανικά να λαδωθούν καλά. Τέλος προσθέτουμε τις ντομάτες και το υπόλοιπο ελαιόλαδο και σκεπάζουμε το φαγητό. Σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 45΄-50΄.

Κατά τη διάρκεια του ψησίματος ελέγχουμε τα υγρά του φαγητού. Αλατοπιπερώνουμε προς το τέλος του βρασίματος και πασπαλίζουμε με τα μυρωδικά. Τα φασολάκια πρέπει να μείνουν με το λάδι τους.

Μερίδες: 5

Χρόνος Προετοιμασίας: 15 λεπτά

Χρόνος Μαγειρέματος: 50 λεπτά

Υλικά συνταγής

1 κιλό καθαρισμένα φασολάκια (μπαρμπουνοφάσουλα ή τσαουλιά)

2 πατάτες

2 κολοκύθια

1 κούπα ελαιόλαδο

1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

3 σκελίδες σκόρδο σπασμένες

1 κιλό ντομάτες τριμμένες

1/2 ματσάκι ψιλοκομμένο μαϊντανό

1/2 ματσάκι ψιλοκομμένο δυόσμο (προαιρετικά)

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Πηγή: argiro.gr