

## Φασολάκια πράσινα με μοσχάρaki

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



φωτο: Στέλλα Αλαφούζου

της Στέλλας Αλαφούζου.

Κάλεσα τους φίλους μου για φαγητό χωρίς να έχω αποφασίσει τι θα τους φτιάξω. Συνήθως θέλω να τους εντυπωσιάσω με φαγητά που δεν είναι αυτό που λέμε “της μαμάς”. Όμως χθες ένιωσα την ανάγκη να τους δώσω σίδηρο για να αντέξουν τις δυσκολίες που έρχονται. Με μιας σκέφτηκα τα πράσινα φασολάκια με το μοσχάρaki. Αν παρατηρήσετε τη σειρά που τοποθετώ τις λέξεις -όχι μοσχάρaki με φασολάκια πράσινα αλλά φασολάκια πράσινα με μοσχάρaki- τότε καταλαβαίνετε ποιος είναι εδώ ο πρωταγωνιστής μου και ποιος απλά τον βοηθά να αναδείξει τα ταλέντα του.

Υλικά για 4 άτομα:

- 1/2 κιλό φασολάκια μπαρμπούνια
- 1 κιλό μοσχάρaki (προτιμώ ελιά) σε μερίδες
- 750 γρ ώριμες ντομάτες περασμένες απ' το μπλέντερ
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα

1 πιπεριά κέρατο καυτερή (αν δεν το αντέχετε βάλτετε μια γλυκιά)

1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο

αλάτι - πιπέρι

ελαιόλαδο

Σε μεγάλη κατσαρόλα τσιγαρίζω το μοσχαράκι μου. Η ποσότητα δεν είναι μεγάλη αλλά θέλω να κρατήσω τις αποστάσεις ανάμεσα στις μερίδες για να θωρακιστεί καλά καλά από όλες τις μεριές το κρέας. Μόλις γίνει αυτό προσθέτω το ξερό ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Του δίνω 2 λεπτά και προσθέτω το φρέσκο κρεμμύδι. Ύστερα την πιπεριά και τέλος τη ντομάτα. Ανακατεύω ήσυχα κάθε τόσο και αν χρειαστεί θα βάλω μια κούπα νερό βρασμένο. Μόλις βράσει το κρεατάκι -μπορεί να πάρει και 45 λεπτά- προσθέτω τα φασολάκια που έχω καθαρίσει σχολαστικά και πέντε λεπτά μετά χαμηλώνω την ένταση της φωτιάς. Βάζω αλάτι και πιπέρι και το αφήνω μισοσκεπασμένο να βράσει. Πέντε λεπτά πριν το σβήσω προσθέτω τον μαϊντανό.

**Πηγή:** [bostanistas.gr](http://bostanistas.gr)