

26 Ιουλίου 2023

## Φασολάκια λαδερά

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





- **Μερίδες:** 4-5
- **Χρόνος προετοιμασίας:** 25'
- **Χρόνος μαγειρέματος:** 45'
- **Έτοιμο σε:** 1:10 '

Ιωάννα Σταμούλου

**Υλικά**

- 1 κιλό φασολάκια φρέσκα καθαρισμένα ή έτοιμα κατεψυγμένα
- 2 πατάτες μέτριες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε χοντρές φέτες ή κύβους
- 1 κρεμμύδι μέτριο, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο καθαρισμένες
- 1½ ντομάτα
- ½ φλιτζάνι εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 1 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- ½ κουτ. γλυκού ζάχαρη
- αλάτι, πιπέρι

## **Διαδικασία**

### **Βήμα 1**

Τρίβετε την ντομάτα στη χοντρή πλευρά του τρίφτη και κόβετε το σκόρδο σε φετούλες.

### **Βήμα 2**

Σε μια κατσαρόλα βάζετε το κρεμμύδι και το σκόρδο μαζί με ελάχιστο νερό και αφήνετε να αχνιστούν. Όταν εξατμιστούν τα υγρά ρίχνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε για 2 λεπτά.

### **Βήμα 3**

Ρίχνετε τα φασολάκια στην κατσαρόλα και ανακατεύετε μέχρι να καλυφθούν με το ελαιόλαδο. Προσθέτετε μισό φλιτζάνι νερό, σκεπάζετε την κατσαρόλα και σιγοβράζετε μέχρι να μαραθούν τα φασολάκια.

### **Βήμα 4**

Προσθέτετε τις πατάτες, το μισό μαϊντανό, την ντομάτα, τη ζάχαρη, αλάτι, πιπέρι, λίγο νερό ακόμη και ανακατεύετε. Μισοσκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε το φαγητό να σιγοβράσει, μέχρι να μείνει με το λάδι του. Δοκιμάζεται και αν χρειαστεί προσθέτετε αλατοπίπερο. Ενδιάμεσα ίσως το φαγητό χρειαστεί λίγο επιπλέον νερό, έτσι ώστε να ψηθούν τα φασολάκια και να μείνει το φαγητό με τη σάλτσα του και λίγο λαδάκι. Πασπαλίζετε με λίγο ακόμη μαϊντανό και σερβίρετε το φαγητό χλιαρό ή σε θερμοκρασία δωματίου.

Πηγή: [olivemagazine.gr](http://olivemagazine.gr)