

18 Νοεμβρίου 2019

Φασολάδα, η κλασική

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία





photo: Ξανθή Μπαξεβάνη

της Ξανθής Μπαξεβάνη

Γράφω τόσα χρόνια και μια φασολάδα δεν έτυχε να δει το φως της «διασημότητας». Βέβαια, να λέμε την αλήθεια, δεν είναι ένα φαγητό που το μαγειρεύω συχνά, τη θέση της έχουν πάρει οι αυτές οι χάντρες με πιπεριές. Είπα, όμως, πρέπει να γραφτεί. Άλλωστε ο σκοπός μου είναι να έχουν πρόσβαση τα παιδιά μου σε συνταγές που έχουν αγαπήσει στο τραπέζι της μαμάς.

Φασολάδα

Συστατικά:

180 γρ. φασόλια ξερά

1 μέτριο κρεμμύδι

½ ματσάκι σέλινο

2 μέτρια καρότα

100 ml ελαιόλαδο

200 γρ. ψιλοκομμένα ντοματάκια από συσκευασία

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

½ κουτ. γλυκού μπούκοβο, προαιρετικό

Διαδικασία

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα φασόλια. Τα βάζουμε σε ένα μπολ με νερό, να τα

σκεπάζει και δύο δάχτυλα περισσότερο, τα αφήνουμε 10-12 ώρες.

Σουρώνουμε τα φασόλια και τα βάζουμε σε κατσαρόλα με νερό να τα σκεπάζει και λίγο ακόμη. Φέρνουμε σε θερμοκρασία βρασμού και, μόλις αρχίσει ο βρασμός, χαμηλώνουμε την ένταση της φωτιάς και αφήνουμε να βράσουν για περίπου 45 λεπτά. Ελέγχουμε για το βράσιμο γιατί αυτό εξαρτάται από την ποικιλία και ποιότητα των φασολιών.

Καθαρίζουμε τα λαχανικά, τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια και τα προσθέτουμε στα φασόλια μαζί με 2-3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο και τα ντοματάκια. Συνεχίζουμε το βράσιμο μέχρι να χυλώσει η φασολάδα. Νοστιμίζουμε με αλάτι, πιπέρι και το μπούκοβο. Προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και σερβίρουμε συνοδεύοντας με σαλάτα λάχανο-καρότο ή πολιτική ή άγρια χόρτα βραστά και άλλα συνοδευτικά της αρεσκείας μας.

Σημειώσεις

Επιπλέον συνοδευτικά που ταιριάζουν: διάφορα ψάρια παστά, τουρσί λαχανικών, τυρί φέτα, ελιές και φυσικά σπιτικό ζυμωτό ψωμί κι ένα ποτήρι καλό κρασί.

Πολλοί προσθέτουν λουκάνικο σε κομματάκια μαζί με τα λαχανικά, τότε έχουμε ένα εμπλουτισμένο πάτο αλλά όχι νηστίσιμο.

Τα λαχανικά δεν απαιτούν μεγάλο χρόνο βρασμού και γι' αυτό τα προσθέτουμε σε δεύτερο στάδιο κι όχι από την αρχή.

Φασολάδα μπορούμε να κάνουμε και με χάντρες φρέσκες αλλά επειδή ο χρόνος βρασμού είναι μικρότερος προσθέτουμε τα λαχανικά από την αρχή ή σε μικρότερο χρόνο.

Η προσθήκη ντομάτας μπορεί να είναι σε μορφή πελτέ ή να μη προστεθεί καθόλου οπότε έχουμε την άσπρη φασολάδα.

Το μούλιασμα των φασολιών είναι προαιρετικό, βοηθάει στο σύντομο μαγείρεμα, αν δεν τα μουλιάσουμε παρατείνουν τον αρχικό χρόνο βρασμού. Πολλοί βράζουν τα φασόλια για πέντε λεπτά και πετούν το αρχικό νερό.

Για συντομότερο αποτέλεσμα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε χύτρα ταχύτητας, ο έλεγχος βρασμού όμως είναι δύσκολος σε συνδυασμό με το τι ποιότητα φασολιών έχουμε. Επιπλέον χρόνους δεν μπορώ να σας προτείνω γιατί έχω πολλά χρόνια να την χρησιμοποιήσω.

*Η Ξανθή Μπαξεβάνη διατηρεί το blog Συνταγές της Ασπρούλας.

Πηγή: bostanistas.gr