

10 Φεβρουαρίου 2018

Φασολάδα

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



Συστατικά

- 1/2 κιλό φασόλια λευκά μέτρια
- 1 κοφτή κ.γ. αλάτι
- 2 κλ. σέλερι
- 3 καρότα
- 1 κρεμμύδι μεγάλο ή 2 μικρά

- 5 σκ. σκόρδο
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 3 φύλλα δάφνης
- 2 κλ. δενδρολίβανο
- 1 κύβο ζωμό λαχανικών
- 1 κόκκινο μήλο
- 2 λίτρα νερό

Για το σερβίρισμα

- μπούκοβο
- ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- φέτα
- αντζούγιες
- ελιές
- θυμάρι

Clock dfcc0e208d138d9bd767c6f1f85dfe28624afa0652c24ad00a1a457ca3ec6e0d

Image not found or type unknown

2 ώρες

Χρόνος Εκτέλεσης

Shares 5606bf075942176c08f602bcfdffb1eae4f9ffc25749ab7454da85f803864740

Image not found or type unknown

Οικογενειακή

Μερίδα/ες

Difficulty ff7c9d703c99daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a6

Image not found or type unknown

1

Βαθμός Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε τα φασόλια μας σε ένα μπολ και το γεμίζουμε με νερό, τόσο ώστε να τα καλύψει.
- Ρίχνουμε 1 κοφτή κ.γ. αλάτι, ανακατεύουμε ελαφρά και αφήνουμε στην άκρη να μουλιάσουν για 8-12 ώρες.
- Στην συνέχεια, σουρώνουμε , τα πλένουμε με πολύ κρύο νερό για να καθαρίσουν πολύ καλά, τα στραγγίζουμε ξανά και τα αφήνουμε στην άκρη.
- Κόβουμε το σέλερι σε μεγάλα κομμάτια 1-2 εκ. και τα καρότα σε ροδέλες 1-2 εκ..
- Χοντροκόβουμε το κρεμμύδι μας και λεπτοκόβουμε τις σκελίδες σκόρδου.
- Βάζουμε μία κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά (δεν θέλουμε να κάψει), ρίχνουμε μέσα το ελαιόλαδο και τα λαχανικά μας.
- Σοτάρουμε για 15-20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά μας, ανακατεύοντας ελαφρά αν ά τακτά χρονικά διαστήματα.
- Στην συνέχεια, αφού έχουν εξατμιστεί όλα τα υγρά από τα λαχανικά και έχουν μαλακώσει, ρίχνουμε τον πελτέ και σοτάρουμε για 1 λεπτό ανακατεύοντας το φαγητό μας.
- Προσθέτουμε στη συνέχεια τα φασόλια, τα φύλλα δάφνης, το δεντρολίβανο, τον κύβο και ένα ολόκληρο μήλο. Βάζοντας το ολόκληρο μήλο μέσα στην κατσαρόλα μας δένει καλύτερα η σάλτσα μας. Θα το αφαιρέσουμε μόλις μαγειρευτεί το φαγητό μας.
- Ρίχνουμε το νερό και καπακώνουμε την κατσαρόλα μας.
- Σιγοβράζουμε την φασολάδα μας για 1 με 1 ½ ώρα.
- Ελέγχουμε που και που μήπως χρειαστεί να προσθέσουμε λίγο νερό που καλό είναι να είναι βραστό ώστε να μην διακοπεί ο βρασμός του φαγητού μας.
- Δέκα λεπτά πριν βγάλουμε από την φωτιά ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι στο φαγητό μας και καπακώνουμε πάλι την κατσαρόλα μας.
- Όταν είναι έτοιμη, αφαιρούμε από την φωτιά, βγάζουμε το μήλο από την κατσαρόλα (δεν το χρειαζόμαστε μπορούμε να το πετάξουμε).
- Σερβίρουμε τη σούπα πασπαλίζοντας με λίγο μπούκοβο, ραντίζουμε με ελαιόλαδο και αλατοπιπερώνουμε Συνοδεύουμε με φέτα, αντζούγιες, ελιές, θυμάρι και ελαιόλαδο.

Πηγή: akispetretzikis.com