

20 Μαρτίου 2019

Φασολάδα ανάλαδη

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία





φωτο:Come to cook

Υλικά:

500 γραμμάρια άσπρα φασόλια ψιλά ή μέτρια

2 μεγάλα καρότα σε ροδέλες

Λίγο σέλινο

2 κουταλιές της σούπας δυόσμο

1 κουταλιά του γλυκού ζάχαρη

½ κούπα φρεσκια σαλτσα ντοματος

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

2 πιπεριές κόκκινες σε ροδέλες

Αλάτι

Πιπέρι

Εκτέλεση:

Ρίχνουμε τα φασόλια σε χλιαρό νερό να μουλιάσουν όλο το βράδυ. Τα ξεπλένουμε και τα βάζουμε στην κατσαρόλα να ζεματιστούν για 5 λεπτά, περίπου. Ρίχνουμε το νερό και βάζουμε τα φασόλια, μαζί με τις πιπεριές, το καρότο, τα κρεμμύδια, το σέλινο, τη ζάχαρη και το δυόσμο να βράσουν με 1 λίτρο νερό, σε μέτρια φωτιά. Αφήνουμε να βράσουν μέχρι να μαλακώσουν τα φασόλια (ο χρόνος βρασμού είναι σχετικός και εξαρτάται κυρίως από το πόσο “βραστερά” είναι τα φασόλια). Όταν χρειάζεται, προσθέτουμε λίγο - λίγο νερό, για να μην καούν. Όταν δούμε ότι τα φασόλια είναι ήδη μαλακά, τότε προσθέτουμε στο φαγητό τη ντομάτα και αλατοπίπερο. Αφήνουμε να βράσουν σε σιγανή φωτιά για άλλα 15-20 λεπτά και βγάζουμε από τη φωτιά.

Πηγή: agiameteora.net