

6 Απριλίου 2019

## Φασουλαταβάς ή βουρδουνάρικα

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



## 6. Φασουλάταβας ή βουρδουνάρικα

Υλικά (για 6 μερίδες):

μισό κιλό φασόλια γίγαντες  
3 κρεμμύδια  
200 γραμμάρια λάδι  
αλάτι, τοματοπελτές  
μαυροπίπερο, κύμινο

Καθαρίζουμε τα φασόλια από τις πετρούλες, τα πλένουμε και τα βάζουμε να βράσουν σε κρύο νερό επί σαράντα πέντε λεπτά της ώρας.

Τα κατεβάζουμε από τη φωτιά και τα στραγγίζουμε. Καθαρίζουμε, πλένουμε και φιλοκόβουμε τα κρεμμύδια. Βάζουμε σε έναν ταβά το λάδι και τα κρεμμύδια και τα σοτάρουμε σε σιγανή φωτιά. Κατόπιν ρίχνουμε ένα λίτρο νερό, κατά προτίμηση ζεστό, τον πελτέ, τον οποίο έχουμε αραιώσει από πριν, το αλάτι, τα μπαχαρικά και τα φασόλια μαζί.

Δυναμώνουμε τη φωτιά για είκοσι λεπτά περίπου, στη συνέχεια τη χαμηλώνουμε για μισή ώρα ώσπου να κυλώσουν τα φασόλια και να φύγουν όλα τους τα ζουμιά. Γίνονται πάρα πολύ νόστιμα. Εσείς θα χάσετε, αν δεν τα δοκιμάσετε...

### ΠΑΡΟΙΜΙΑ

"Όσοι φορούν μαχαίρι δεν είναι και μαγέροι.

οἱ δὲ ὑπὲρ τῶν ἀνθρώπων  
ἐν σκέπη τῶν πτερυγίων σου ἐλπιοῦσι.  
μεθύσθησονται ἀπὸ πύθης οἴνου σου,  
καὶ τὸν γεμάρθουν τῆς τρυφῆς σου  
ποτιεῖς αὐτούς·  
ὅτι παρὰ σοῦ πηγὴ ζωῆς,  
ἐν τῷ φωτί σου ἀφύεμεθα φῶς.

Ψαλμός ΔΕ' (ΑΣΤ') 8 - 11

από το βιβλίο ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΟΡΟΥΣ  
του Μοναχού Επιφάνιου Μυλοποταμινού