
Fasola po marokańsku 45 min

Dodano: 2010-01-01 17:16:05

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1332 razy.

Kuchnia z szybkowaru

50 dag białej fasoli suchej

2 ząbki czosnku

50 dag świeżej papryki

3 łyżki dobrego oleju (np. sojowego)

2 goź dziki

1 łyżeczko sproszkowanego kminku

sól do smaku

Fasolę namoczyć w przeddzień w 5 szklankach zimnej wody. Do szybkowaru wlać fasolę z wodą, w której się moczyła (ma być tyle wody, by przykrywała ziarno na 2 palce). Zamknąć szybkowar, ogrzewać 45 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. Po tym czasie szybkowar otworzyć, wlać olej, posolić, wrzucić oczyszczoną i pokrojoną w paseczki paprykę, roztarte goź dziki, czosnek i kminek, chwilę pogotować.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD