
Fasola w sosie pomidorowym 45 min

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1276 razy.

Kuchnia z szybkwaru

50 dag białej fasoli suchej

2 szklanki mleka

50 dag ugotowanych i przetartych pomidorów lub 2-3 łyżki koncentratu pomidorowego

1 łyżka mąki

tłuszcz na zasmażkę

2 cebule

sól

cukier

pieprz i siekana zielenina do smaku

Fasolę namoczyć w przeddzień w 5 szklankach zimnej wody. Do szybkwaru wlać fasolę wraz z wodą, w której się moczyła, dodać mleko. Zamknąć szybkwar i ogrzewać 45 minut od momentu przekroczenia progu ciśnienia wewnętrznego. W tym czasie oczyszczoną cebulę zetrzeć na tarce, podsmażyć bez rumienienia z tłuszczem, oprószyć mąką i po wymieszaniu razem podsmażyć. Zaraz po otwarciu szybkwaru dodać do fasoli zasmażkę z cebulą, włożyć koncentrat pomidorowy lub przetarte pomidory, zagotować. Doprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem, posypać zieleniną. Podawać z zieloną sałatką lub inną surówką.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD