
Fasola kolorowa w oliwie

Dodano: 2010-01-01 17:23:30

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1266 razy.

Kuchnia turecka

1 szklanka kolorowej fasoli

1 mała posiekana cebula

1 średni pomidor, sparzony, obrany i posiekany

1 mała marchewka pokrajana w cienkie plasterki

4 łyżki oliwy lub 4 oleju jadalnego

1/2 łyżeczki soli

przyprawa chili lub ostra papryka do smaku

1. Fasolę przebrać , umyć i namoczyć w dużej ilości wody, w przeddzień gotowania.
2. Ugotować ją w tej samej wodzie do miękkości.
3. Odcedzić , odstawić fasolę i wywar.
4. Na patelni z rozgrzaną oliwą lub olejem, smażyć na małym ogniu cebulę i marchewkę na jasnożółty kolor.
5. Dodać pomidor, sól, chili lub paprykę i dusić na małym ogniu przez 2 min.
6. Włożyć fasolę i wlać wywar, zamieszać , zagotować , dusić na małym ogniu przez 20 min.
7. Podawać na zimno. 2

Proporcje dla 2-3 osób

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD