
Fasolka zielona z oliwą

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

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1221 razy.

Kuchnia irańska

1/4 szklanki oliwy lub oleju jadalnego 2 posiekane cebule

1/2 kg zielonej fasolki (świeżej lub mrożonej)

1/2 szklanki soku pomidorowego lub duży

obrany i dobrze roztarty (najlepiej w mikserze) pomidor

1 /2 łyżeczki soli

1/2 łyżeczki cukru

sól i pieprz do smaku

1. Fasolkę umyć , usunąć włókna i ogonki, pokrajać na ukośne kawałki długości 3-4 cm.
 2. Cebulę włożyć do rondla z rozgrzaną oliwą lub olejem i często mieszając, smażyć na małym ogniu przez 15 min. - nie dopuszczając do jej zrumienienia.
 3. Dodać fasolkę (mrożoną rozmrozić), wymieszać z cebulą, smażyć pod przykryciem na bardzo małym ogniu przez 15 min., mieszając od czasu do czasu.
 4. Podlać sokiem pomidorowym, doprawić solą i pieprzem, dusić przez 15 min.
 5. Podawać na zimno jako przystawkę.
- Proporcje dla 2-3 osób

Nadesła(a): Cartall - Książka Kucharska na CD