
Fasolka po bretońsku 4

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 6864 razy.

To będzie łatwa i szybka fasolka. Moim zdaniem warunkiem koniecznym ugotowania dobrej fasoli po bretońsku jest dodanie boczku wędzonego!

Orientacyjne proporcje:

1 kg fasoli (jaś albo inna o dużych ziarnach)

25 dag boczku

1 duża cebula

25 dag chudej kiełbasy

przecier pomidorowy

Fasolę moczymy - ja zalewam ją wodą wieczorem i zaczynam gotowanie następnego dnia w godzinach wczesnopopołudniowych. Tutaj występuje kwestia sporna - czy gotować fasolę w tej wodzie, w której się moczyła, czy też w świeżej. W każdym razie zaczynamy gotowanie fasoli (woda powinna przykrywać fasolę z niewielkim zapasem) i w tym czasie przygotowujemy dodatki: kroimy boczek w drobną kostkę i podsmażamy go na patelni - najlepiej bez tłuszczu, świetnie nadaje się do tego celu patelnia teflonowa - tłuszcz wytopi się z boczku. Kiedy boczek się zrumieni dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę i dodajemy płaską łyżeczkę cukru - wtedy cebula puści sok i ładnie się zeszkli. Kiedy cebula lekko się przyrumieni, dodajemy to do gotującej się fasoli. Kroimy kiełbasę, podsmażamy i też dodajemy. Teraz można też dodać dwa przetarte ząbki czosnku. Kiedy fasola jest już wystarczająco miękka dodajemy przecier pomidorowy - wedle uznania, moim zdaniem im więcej, tym lepiej, a raczej im więcej, tym bardziej kwaśne - trzeba próbować, pieprz, paprykę ostrą, sól. I najważniejsza rzecz - zasmażka: 2-3 łyżki oliwy podgrzewamy na patelni i dodajemy tyle mąki, ile wchłonie oliwa. Mąkę należy przyrumienić a następnie dodać do fasoli, najlepiej niewielkimi porcjami i szybko mieszając żeby nie powstały kluchy. Ilość zasmażki też wedle uznania - w zależności od tego jakiej konsystencji sos chcemy uzyskać.

From: wieczor@polbox.com (Marcin Wieczorek)

Pewne jest i sprawdzone, że fasole (zreszta jak i groch) należy nie tylko długo moczyć, ale i ZMIENIAC WODE!!! i to im więcej tym lepiej. W ten sposób fasola jest pozbawiana właściwości wzdymających i gazujących. Sprobujcie.

Ja w każdym razie zawsze tak przygotowuję fasole (i groch). :-))

From: Wojtek Maj <wojak@pbks.pl>

Fasola Super. A wzdymanie jest też OK.
Nadesłał(a): pasio <pasio@interia.pl> 2006-05-21 22:05:31