
Fasola mung

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2653 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 3 godz.

200 g fasoli mung,

300 g zielonej fasolki szparagowej,

3 lodygi selera naciowego,

300 g fenkulow,

1 ząbek czosnku,

3 łyżki białego wina,

2 łyżki oliwy z oliwek,

500 ml wywaru jarzynowego (ze świeżych jarzyn),

sol, pieprz,

1 łyżka pokrojonej świeżej mięty do przybrania.

1. Fasole mung opłukać, zalać wodą, moczyć 2 godz.

2. Fasolkę szparagową, fenkuly i seler naciowy umyć. Z fasolki odciąć konce i

przeciąć na pół. Fenkuly pokroić w plasterki. Seler naciowy pokroić na kawałki (3 cm). Czosnek obrać, drobno posiekać.

3. W garnku rozgrzać dobrze oliwę, smażyć czosnek 1 min. Włożyć fenkuly, fasolkę szparagową i seler. Dusić na małym ogniu pod przykryciem 5 min. Dodać odcedzoną fasolę mung, smażyć jeszcze 3 min. Wlać wywar i wino. Zagotować i

przykryć. Gotować na małym ogniu ok. 20 min. Doprawić solą i pieprzem.

4. Gotowa fasole posypać miętą. Podawać z kuskusem, ryżem lub makaronem sojowym.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 41 "Kuchnia wegetariańska", strona 36.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)