
Fasola mung

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

Język: Polski

Odwiedzono: 2727 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 zabek czosnku,

3 lyzki bialego wina,

2 lyzki oliwy z oliwek,

500 ml wywaru jarzynowego (ze swiezych jarzyn),

sol, pieprz,

1 lyzka pokrojonej swiezej miety do przybrania.

1. Fasole mung oplukac, zalac woda, moczyć 2 godz.

2. Fasolke szparagowa, fenkuly i seler naciowy umyc. Z fasolki odciac konce i

przeciac na pol. Fenkuly pokroic w plasterki. Seler naciowy pokroic na kawalki (3 cm). Czosnek obrac, drobno posiekac.

3. W garnku rozgrzac dobrze oliwe, smazyc czosnek 1 min. Wlozyc fenkuly, fasolke szparagowa i seler. Dusic na malym ogniu pod przykryciem 5 min. Dodac odcedzona fasole mung, snazyc jeszcze 3 min. Wlac wywar i wino. Zagotowac i

przykryc. Gotowac na malym ogniu ok. 20 min. Doprawic sola i pieprzem.

4. Gotowa fasole posypac mieta. Podawac z kuskusem, ryzem lub makaronem sojowym.

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

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