Fasola po prowansalsku

Warzywa strączkowe duszone z cebulą, papryką, czosnkiem, natką pietruszki, pomidorami, bazylią, oregano i czarnymi oliwkami są pożywne oraz bogate w błonnik i przeciwutleniacze.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 szklanki (450 g) mieszanki suszonych ziaren roślin strączkowych, takich jak cieciorka, czerwona fasola kidney, fasola cannellini i fasola limeńska, lub 2 puszki (po 400 g) mieszanej fasoli
1 łyżka oliwy z oliwek
1 cebula, posiekana
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
1 czerwona i 1 żółta papryka, bez gniazd nasiennych, pokrojone w kostkę
skórka drobno otarta z 1 cytryny
2 łyżki soku z cytryny
1/4 szklanki (30 g) czarnych oliwek bez pestek
1/2 szklanki (10 g) natki pietruszki, grubo posiekanej

1/4 szklanki (8 g) listków oregano, grubo posiekanych
świeżo zmielony czarny pieprz
1/4 szklanki (8 g) listków bazylii, grubo posiekanych
4 grube kromki chleba na zakwasie

PRZYGOTOWANIE:

1) Wsypać fasolę i cieciorkę do dużej miski, zalać wodą i pozostawić na całą noc, aby ziarna namokły.

2) Odcedzić je, przełożyć do dużego rondla lub szybkowaru, zalać dużą ilością wody, przykryć i gotować, aż zmiękną – około 30 minut w rondlu lub 10 minut w szybkowarze.

3) Rozgrzać oliwę na dużej nieprzywierającej patelni. Wrzucić cebulę, czosnek i paprykę. Smażyć 8 minut, mieszając od czasu do czasu.

4) Dodać pomidory, sok i skórkę z cytryny oraz 1/2 szklanki (125 ml) wody. Gdy woda zacznie wrzeć, wsypać fasolę, ugotowaną lub z puszki, a następnie dodać oliwki, połowę natki pietruszki i połowę oregano. Doprawić potrawę pieprzem, wymieszać i dusić jeszcze 10 minut, aby zagęścić sos.

5) Nałożyć danie do misek. Posypać pozostałą natką pietruszki, oregano i bazylią. Podawać z opieczonym chlebem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 439 kcal, 29 g białka, 8 g tłuszczu (1 g NKT), 49 g węglowodanów (11 g cukru), 28 g błonnika, 103 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock