Cukinia duszona z fasolką

Barbara Strużyna

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- fasolka żółta - 30 dag
- cukinia mała - 2 szt.
- cebula mała - 1 szt.
- czosnek - 1-2 ząbek
- słonecznik - 1/2 szklanka
- oliwki - kilka
- sól himalajska różowa - do smaku
- pieprz - do smaku
- olej lub olej kokosowy - trochę

Dodatkowe info:

Takie warzywa możemy zjeść same lub z dodatkiem kasz lub makaronu. Możemy również uduszone warzywa polać olejem orzechowym i posypać zieleniną.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Fasolkę pozbawiamy nożykiem końcówek. Gotujemy do miękkości w lekko osolonej wodzie.

KROK 2: Słonecznik zalewamy wodą aby trochę się namoczył. Możemy słonecznik pomieszać z pestkami dyni lub orzechami pinii.

KROK 3: Cukinię myjemy i kroimy w cienkie paski lub ścinamy nożem do obierania warzyw otrzymując takie szerokie makarony.

KROK 4: Na patelni rozgrzewamy olej i wrzucamy pokrojoną w piórka cebulę, dusimy i dodajemy starty na drobnej tarce czosnek (możemy go przecisnąć przez praskę) i wrzucamy cukinię, solimy i dusimy do miękkości cukinii. Odcedzamy słonecznik i dodajemy do warzyw, na końcu dodajemy oliwki i dusimy tylko chwilę.

KROK 5: Na talerz wykładamy odcedzoną fasolkę i przykrywamy ją warzywami z patelni. Do dania możemy dodać czerwoną paprykę lub pomidorki koktajlowe.

Smacznego!!