Fasola czarna - baza

Dorota Duszak

Polecane na: **jednogarnkowe**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

180 min | średni | 4 porcje

Składniki:

- fasolka czarna bio - 1 szklanka
- wodorosty kombu - 10 cm
- listek laurowy - 1 szt.
- ziele angielskie - 2 szt.
- majeranek - 3 łyżka
- sól himalajska różowa - 1 łyżeczka
- oliwa z oliwek extra virgin bio - 3 łyżka

Dodatkowe info:

Taka fasola jest doskonałą bazą do wielu potraw. Można przetrzymywać ją w lodówce kilka dni.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Odmierz kubek fasoli.

KROK 2: Namocz w zimnej wodzie minimum na 8 godzin.

KROK 3: Po upływie min. 8 godz. do garnka z zimną wodą włóż wodorost i opłukaną fasolę. Zagotuj i gotuj na wolnym ogniu ok. 3 godz. Po tym czasie dodaj listek laurowy, ziele angielskie, oliwę z oliwek, sól i majeranek. Przykryj. Odstaw do przegryzienia najlepiej na min. 12 godzin.