Fasolka po bretońsku z warzywami - dietetyczna, odtłuszczona :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

180 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- fasola czerwona - 150 g
- fasola kolorowa - 150 g
- fasolka czarna - 150 g
- cebule - 2 szt.
- marchew - 4 szt.
- seler - 1/2 szt.
- czosnek - 2 szt.
- olej rzepakowy - 1 łyżka
- koncentrat pomidorowy - 80 g
- przecier pomidorowy - 500 g
- kabanosy z piersi z kurczaka - 4 szt.
- liść laurowy - 4 szt.
- ziele angielskie - 4 szt.
- pieprz czarny - 4 szt.
- kminek mielony - 1 łyżeczka
- chilli - 1/2 łyżeczka
- lubczyk - 1/3 łyżeczka
- pieprz ziołowy - 1/2 łyżeczka
- pieprz czarny mielony - 1/2 łyżeczka
- curry - 1 łyżeczka
- sos sojowy - 1 łyżka
- sól himalajska - 1 łyżeczka
- woda - 1-2 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Dzień wcześniej, wieczorem zalej fasolę dużą ilością wody. Następnego dnia pozostałą wodę odlej, a fasolę przepłucz kilkakrotnie. Następnie przełóż ją do garnka i zalej wrzącą wodą. Po zagotowaniu gotuj 1,5 h, na małym ogniu, pod przykryciem.

KROK 2: W tym czasie na dużej patelni lub w garnku rozgrzej olej i podsmaż pokrojoną drobno cebulę i posiekany czosnek razem z liściem laurowym, pieprzem czarnym i zielem angielskim. Dodaj pokrojone drobno, w talarki kabanosy i smaż jeszcze chwilę i zdejmij z kuchenki.

KROK 3: Marchewkę z selerem obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach.
Kiedy fasola będzie już ugotowana przełóż do usmażonej cebuli, dodaj starte warzywa i wszystkie pozostałe składniki. Doprowadź do wrzenia.
Gotuj na małym ogniu przez 40 minut.

KROK 4: Część fasolki możesz zapasteryzować - przekładając jeszcze gorącą do suchych

i oczyszczony słoików, odwracając do góry dnem.