Fasolka z nori

Dorota Duszak

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

180 min | średni | 8 porcji

Składniki:

- fasolka biała drobna - 1 kg
- glon nori bio - 1/5 szklanka
- sos tamari bio - 5 łyżka
- miso bio - 1 łyżeczka
- sól - 1 łyżka
- pieprz czarny zmielony - 1/5 łyżeczka
- kurkuma - 1 łyżeczka
- oliwa z oliwek bio - 8 łyżka
- majeranek - 3 łyżka
- listek laurowy - 1 szt.
- ziele angielskie - 2 szt.

Dodatkowe info:

Fasolka podana z wartościowym pieczywem stanowi bardzo dobre białko dla twojego organizmu.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Fasolę namocz w zimnej wodzie na noc. Minimalny czas moczenia to 8 godzin.

KROK 2: Po tym czasie do garnka z zimną wodą wsyp pokruszone nori. Mocz minimum 10 minut.

KROK 3: Do garnka z glonami wsyp przepłukaną w zimnej wodzie fasolę. Zagotuj i gotuj na wolnym ogniu ok. 160 minut.

KROK 4: Po tym czasie dodaj listek laurowy i ziele angielskie, kurkumę, pieprz, oliwę z oliwek. Zamieszaj. Pogotuj jeszcze ok. 8 minut. Dodaj majeranek, sos tamari, miso, sól. Wymieszaj. W razie potrzeby dopraw do własnego smaku.
Dobrego apetytu.