Pasta e fagioli - makaron z fasolą w pomidorach (wege)

Dagooshya

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

120 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- fasola borlotti albo pinto - 1 szklanka
- mała cebula, drobno posiekana - 1 szt.
- łodyga selera naciowego, pokrojona w paski - 1 szt.
- czosnek, drobno posiekany - 3 szt.
- płatki chilli - 1/4 łyżeczka
- świeży rozmaryn, posiekany - 1 łyżeczka
- pomidory w puszce - 400 g
- suszona bazylia - 1 łyżeczka
- suszone oregano - 1 łyżeczka
- słodka papryka - 1/4 łyżeczka
- sól - 1 łyżeczka
- mały makaron muszelki - 1 szklanka
- świeże liście szpinaku - 100 g
- nieaktywne drożdże * - 1,5 -2 łyżka
- świeżo mielony pieprz do smaku -

Dodatkowe info:

Warto czasem dać odpocząć organizmowi od wyrobów pochodzenia zwierzęcego. Poniżej przedstawiam wam przepis na pasta e fagioli, czyli makaron z fasolą w wersji wege. Smakuje trochę jak fasolka po bretońsku, trochę jak bolognese.

*nieaktywne drożdże można kupić w sklepach ze zdrową żywnością. Dodaje potrawom tzw. smaku 'umami' - jeden z pięciu podstawowych smaków odczuwanych przez człowieka. Może być opisany jako "rosołowy" lub "mięsny". Pozostawia długotrwałe wrażenie tłustości na języku.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Fasolę zalewamy wodą i odstawiamy na noc do namoczenia. Następnego dnia fasolę przecedzamy i dokładnie płuczemy. Odstawiamy na bok.

KROK 2: W garnku z grubym dnem rozgrzewamy 1 łyżkę oleju, wrzucamy cebulę i smażymy do zeszklenia. Dodajemy paprykę w płatkach, rozmaryn, seler i czosnek, smażymy dwie minuty. Wlewamy pomidory wraz zalewą, doprawiamy solą, oregano i bazylią. Podgrzewamy, dodajemy fasolę i wlewamy tyle wody, żeby pokryła fasolę (ok. 2-3 szklanki). Przykrywamy, doprowadzamy do wrzenia, zmniejszamy ogień i gotujemy przez 1 godzinę. Po tym czasie odrobinę zwiększamy ogień i gotujemy bez przykrycia kolejną godzinę.

KROK 3: Do garnka wsypujemy makaron i gotujemy al dente. Wsypujemy świeże liście szpinaku, mieszamy, przykrywamy i zostawiamy na 2 minuty do zaparzenia liści.

KROK 4: Garnek zdejmujemy z ognia. Wsypujemy drożdże, doprawiamy świeżo mielonym pieprzem i dokładnie mieszamy. Podajemy na ciepło. Smacznego! :)