



Wegetariański smalczyk z fasoli


 Marta.Z

Polecane na: [przystawki i przekąski](#), [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 70 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

fasola biała - 1/2 szklanka

sól - do smaku

cebula - 1 szt.

majeranek - szczypta

oliwa extra virgin BIO - 2,5 łyżka

Dodatkowe info:

Najlepiej smakuje na kromce razowego chleba z ogórkiem kiszonym.

W internecie można znaleźć wiele wersji tego przepisu, zachęcam do eksperymentowania ze swoimi ulubionymi przyprawami, można również dodać więcej oliwy lub wody, aby uzyskać swoją ulubioną konsystencję.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Fasolę namaczamy dzień wcześniej.

KROK 2: Następnego dnia wymieniamy wodę i gotujemy fasolę do miękkości ok. 1 godziny (w zależności od gatunku czas gotowania może się różnić).

W międzyczasie podsmażyć posiekaną cebulę na oliwie.

KROK 3: Ugotowaną fasolę odsączyć (zostawiając kilka łyżek wody z jej gotowania), następnie razem zmiksować.

KROK 4: Zmieloną fasolę wymieszać z cebulą i majerankiem, posolić do smaku. Podgrzać przez kilka min.

KROK 5: Po ostudzeniu przełożyć do słoiczka, dodatkowo poleć odrobiną oliwy, zakręcić i wstawić do lodówki.