

Mancare de fasole verde



Mancare de fasole verde: delicioasa si cu fasole proaspata, si cu fasole din congelator!!!

Ador pastaile de fasole, verzi sau galbene □ , gatite rapid, cu usturoi, celebrele pastai aite (pe care am sa vi le arat cat de curand) dar mamei ii plac la nebunie in forma asta, mai bogata, cu ceapa, rosii si, atunci cand nu e post, smantana.

E o **mancarica** usoara si hranitoare de vara, pe care o puteti savura exact asa cum e sau ca garnitura pentru fripturi, carnati ori **chiftelute la cuptor**.

Daca o „asezonati” si cu o portie de **cartofi crocanti**, va deveni irezistibila!!!!!!!

Ingrediente:

- 1 kg pastai de fasole verde sau galbena (sau combinate)
- o ceapa mare
- 4-5 rosii
- 3-4 catei de usturoi
- sare, piper
- 1 lingura rasa de faina
- 1 pahar cu smantana
- o legatura patrunjel sau marar
- ulei (5-6 linguri)

Mod de preparare:

Fasolea spalata, curatata de ate si codite si taiata la varfuri, se rupe in bucati potrivite si se pune la fiert in apa clocotita cu sare (pastaile nu se pun la fiert in apa rece, pentru ca se intaresc).

Se acopera cratita cu un capac, se micsoreaza focul si se lasa sa fiarba inabusit cca. 15-20 de minute. Cand e gata, se pune intr-o strecuratoare, se trece printr-un jet de apa rece (pentru a-si pastra culoarea) si se lasa la scurs .

Intre timp, se infierbanta uleiul intr-o tigaie si se caleste putin ceapa tocata fin si usturoiul trecut prin presa.

Se adauga apoi fasolea fiarta, se amesteca de cateva ori si se adauga rosiile taiate in bucatele. Se pune sare si piper dupa gust si se lasa sa fiarba inabusit 10-15 minute.

La final, se toarna smantana in care am desfacut faina. Se mai lasa sa fiarba cateva minute, amestecand des, apoi se serveste cu verdeata tocata, presarata deasupra.

Eu acum, fiind foarte cald, nu am mai adaugat smantana, si nici faina, ci am lasat ca fiecare sa-si puna cat vrea in farfurie ☐

Laura
Sava



Foarte buna!!!!!!!!!!!!!!

**Ciorba de fasole verde cu lapte
batut**



Trebuie sa va spun cum am preparat eu aceasta ciorba de fasole verde cu lapte batut!

M-am gandit sa realizez pentru voi un intreg meniu cu lapte batut (am mai avut cateva sclipiri in sensul asta, acum cativa ani ☹)...si desi mi-am propus sa incep cu o salata, voi incepe cu aceasta delicioasa ciorba, care se face extrem de usor si va fi, fara indoiala, pe placul multora dintre voi, fiind o **ciorbita usoara si dietetica**.

Legumele nu se calesc in ulei ci se fierb odata cu carnita...care de altfel poate si lipsi ☹

Ingrediente:

- 300 g fasole verde
- un muschiulet mic de porc (aprox. 350 g)
- o cutie lapte batut de 370 g (doua pahare pline)
- 2 litri apa
- 1 ceapa mare

- 3 morcovi
- 2 rosii
- sare si piper dupa gust
- 1 legatura marar
- frunze de patrunjel
- zeama de lamaie sau **otet din borcanul de ardei iuti** □

Sfat: Puteti folosi fasole din conserva sau congelata daca nu aveti fasole proaspata. Fasolea congelata se pune la fiert direct in apa clocotita, fara a fi dezghetata in prealabil.

Mod de preparare:

Fasolea verde se curata (se taie la capete) si se fierbe in apa cu sare pana se inmoaie. Se strecoara apoi si se lasa la racit. Se taie in doua daca e prea lunga.

Se pune apa la foc pentru ciorba. Carnea, taiata in bucatele, se pune la fiert cu o lingurita de sare. Se spumeaza ori de cate ori e nevoie.

Se spala si se curata morcovii si ceapa; se toaca marunt (morcovii se pot da pe razatoare). Se pun apoi in apa clocotita si se lasa la fiert, cu oala acoperita, cca. 15 minute. Rosiile se oparesc (se cufunda in apa clocotit de cateva ori), se decojesc si se toaca marunt sau se dau pe razatoarea mare; se adauga in ciorba impreuna cu fasolea verde fiarta si se lasa la fiert aproximativ 25-30 de minute sau pana cand carnea a fiert indeajuns.

La final se adauga in ciorba laptele batut si se potriveste de sare si piper. Se presara verdeata tocata si se serveste cu zeama de lamaie dupa gust sau cu putin otet de ardei iuti.



Pasta de fasole verde



Aceasta pasta de fasole verde este foarte gustoasa si se poate servi atat calda cat si rece, ca aperitiv, unsa pe paine sau in compania celor mai bune **saratele de post** □ , ori ca (rapida) garnitura pentru, de exemplu, **cartofii crocanti**, pe care ii ador!!!!

0 puteti chiar strecura in pachetelul pentru serviciu, daca tineti post.

Ingrediente:

- 500 g fasole verde (din congelator sau conserva)
- 100 ml ulei
- o ceapa mare
- 100 ml **suc de rosii**
- 5-6 catei de usturoi
- sare, dupa gust

Sfat: in acelasi mod puteti face si pasta de mazare.

P.S. Daca nu vreti sa obtineti tocmai o pasta, tocati ceapa marunt si amestecati-o asa cum e cu pasta de fasole verde (pe care, de altfel, o puteti lasa pastai, si-atunci veti obtine o delicioasa mancarica numita pastai aite...dar asta deja e o alta mancare de peste ☐)

Mod de preparare:

Se fierbe fasolea 5 minute, se scurge bine si se paseaza. Eu am cumintit-o cu mixerul vertical :P, dar se poate toca si in blender (daca nu aveti asa ceva, treceti-o prin sita).

Se caleste ceapa, tocata marunt, in ulei; se adauga o lingurita sare.

Desigur, ceapa poate fi taiata si solzisori, pentru ca oricum va trece prin lamele nemiloase ale robotului ☐

Dupa ce s-a inmuiat, se adauga bulionul. Se ia de pe foc si se lasa sa se raceasca.

Se amesteca pasta de fasole verde cu ceapa calita si cu usturoiul trecut prin presa si se mixeaza pana cand devine o pasta.

Una delicioasa!!!! ☐



Noi am folosit-o ca dip pentru **saratelele de post**:



Salata de fasole verde



Aceasta salata de fasole verde este minunata!!! Deloc pretentioasa si foarte gustoasa. Mai ales daca aveti rabdare si o lasati sa stea la rece cateva ore bune. Sau macar o ora ☐

Ingrediente:

- 600-800 g fasole verde sau galbena
- 1 morcov mediu
- frunze de patrunjel sau marar
- 1 ceapa mica
- 2, 3 catei de usturoi
- o portie de **maioneza**
- sare, piper

Mod de preparare:

Se fierbe fasolea verde in apa clocotita cu sare, pana se inmoaie, dar nu o lasati sa fiarba prea mult, ca sa ramana intrega in salata. Se lasa apoi la scurs:



Se taie tecile de fasole in bucatele mici:



Se rade morcovul, se taie patrunjelul, ceapa si se adauga cateii de usturoi, macinati:



Se adauga maioneza, dupa plac □ (chiar nu trebuie sa o puneti pe toata, daca nu vreti), sarea si piperul:



Se amesteca bine si gata salata!!!



Foarte gustoasa si foooooarte potrivita sezonului:



Cred ca observati firavele fire de marar din poza de mai jos, abia scoase din congelator, care m-au enervat la culme pentru ca refuzau cu incapatanare sa „aiba tinuta”, dar va rog sa nu va distrati prea tare de ele ☐



...si nici de „iarba” ornamentala ce apare in prima poza, cea de prezentare a retetei...e un marar salbatic cules de tati meu drag, din gradina, atunci cand m-a vazut cat de suparata eram ca nu aveam cu ce sa ornez salata :)))