

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!!!!!!!!!!!!!!