

Cremă de fasole cu Leurdă – Fasole făcăluită cu Leurdă DE POST



Cremă de fasole cu Leurdă – Fasole făcăluită cu Leurdă DE POST



Acest preparat – **Cremă de fasole cu Leurdă – Fasole făcăluită cu Leurdă DE POST** – demonstrează cum ingrediente simple, de bază, pot fi transformate într-o mâncare sofisticată și extrem de gustoasă, fiind perfectă pentru zilele de post sau pentru cei care doresc să exploreze opțiuni vegetale sănătoase și pline de gust.

- 600 g fasole fiartă (3 conserve de fasole)
- 2 cepe medii
- 1 mână bună de leurdă
- 3-4 căței de usturoi
- 50 ml ulei de măsline
- 100 ml apă
- 3-4 g sare
- 1/2 linguriță piper

1. Într-o cantitate moderată de ulei de măsline, se călesc ceapa și usturoiul până când acestea devin translucide

și ușor caramelizate.



2. Se folosește fasole din conservă, clătită și scursă, pentru a simplifica procesul de gătire. Fasolea se adaugă peste amestecul de ceapă și usturoi, împreună cu puțină apă pentru a facilita amestecarea.
3. La final, se încorporează frunzele de usturoi sălbatic tocate, lăsându-le să se înmoaie ușor de la căldura rămasă în tigaie, pentru a păstra aroma puternică și beneficiile nutriționale.
4. Totul se transferă într-un blender sau se folosește un blender de mână pentru a mixa ingredientele până se obține o cremă omogenă și fină.



5. Crema de fasole cu usturoi sălbatic se servește caldă, ideal alături de legume proaspete sau ca umplutură pentru ardei grași, oferind o experiență gustativă complexă și sățioasă.

