

Fasole Bătută – Cremoasă și tare gustoasă – Fasole făcăluită



Astfel, vă prezint o nouă rețetă de fasole, ușor de preparat și fără carne, fiind ideală în perioadele de post, dar și în alte ocazii.

Fasole Bătută



De această dată, am preparat **fasole bătută**, denumită și “**făcăluită**” în Moldova, o rețetă cunoscută și sub numele de **icre de fasole**. Ingredientele necesare pentru prepararea fasolei bătute sunt detaliate mai jos, iar modul de preparare pas cu pas al icrelor de fasole este explicat în videoclipul atașat.

- 600 gr fasole gata fiartă sau de la conservă
- 150-200 ml apă pentru a reîncălzi fasolea
- 2-3 cepe medii
- 100-150 ml ulei fl. soarelui pentru călirea cepei
- 50-100 ml ulei extra, pentru a oferi cremozitate la fasolea bătută
- 2 linguri de pastă de tomate, sau bulion de roșii (pentru cine dorește)
- 6-8 căței de usturoi
- 1/2 linguriță de boia dulce/iute

- 1 1/2 linguriță de sare sau după gust
- 1/4 linguriță de piper sau după gust

1. Începe prin a toca 3 cepe mărunt.
2. Încălzește 150 ml de ulei de floarea soarelui într-o cratiță, adaugă ceapa și o linguriță și jumătate de sare.



3. Adaugă 10-15 ml de apă și lasă ceapa să se soteze la foc mic pentru 10-20 de minute, amestecând ocazional.
4. Pune 600 de grame de fasole fiartă într-o oală.
5. Adaugă 200 ml de apă și lasă la foc minim pentru a se încălzi, având grijă să nu o arzi.



6. Adaugă 2 linguri de pastă de tomate și un vârf de piper la ceapa sotată, amestecând bine.
7. Închide focul și adaugă o jumătate de linguriță de boia de ardei dulce.
8. Transferă ceapa preparată peste fasolea încălzită.



9. Adaugă 8 căței de usturoi mărunțiți.
10. Mixează totul împreună, adăugând treptat 100 ml de ulei pentru a obține o consistență cremoasă.



1. Asigură-te că fiecare pas este realizat cu atenție și la foc adecvat pentru a evita prăjirea sau arderea ingredientelor.