

Icre de Fasole – Salată de fasole cu ceapă – Un deliciu



Salata de fasole cu ceapă este extraordinar de savuroasă și se prepară foarte ușor. Modul de preparare este similar cu cel al salatei de icre tradiționale – pentru care, apropo, puteți găsi șase variante pe canalul meu.

Icre de Fasole



„Icre” de fasole – un deliciu surprinzător! Deși denumirea poate induce în eroare, aspectul acestor „icre” de fasole pentru post **te va uimi.**

- 600 g fasole fiartă sau de la conservă
- zeama de la o jumătate de lămâie sau după gust
- 1 linguriță de sare sau după gust
- 1/2 linguriță piper
- o ceapă medie/mare tocată mărunt
- 120-150 ml ulei de floarea-soarelui

1. Toacă ceapa cât se poate de mărunt.
2. Pune 600g de fasole fiartă într-un bol. Fasolea trebuie să fie lăsată la înmuiat timp de 24 de ore, apoi fiartă în 3 ape.
3. Adaugă o linguriță de sare și o jumătate de linguriță de

piper proaspăt rășnit.



4. Folosind un mixer, începe să mărunțești bine fasolea până devine cremoasă.
5. Adaugă treptat 150ml de ulei, amestecând continuu până obții o consistență omogenă.
6. Stoarce zeama de la o lămâie (1-2 linguri) și adaugă-o în compoziție. Amestecă bine.



7. Gustă și ajustează cu sare sau zeamă de lămâie după nevoie.
8. Adaugă ceapa tocată mărunt și amestecă bine pentru a distribui uniform ceapa în mix.
9. Amestecul rezultat este gata pentru a fi servit.

