

Mâncare cu Fasole Iahnie de Fasole sau Fasole SCĂZUTĂ cu Carne TOCATĂ



Mâncare cu Fasole Iahnie de Fasole sau Fasole SCĂZUTĂ cu Carne TOCATĂ



O rețetă cu fasole, Fasole SCĂZUTĂ cu Carne TOCATĂ, care accentuează aromele, care te face să apreciezi gustul simplu și autentic al acestui preparat tradițional românesc. Fasolea gătită în felul acesta este foarte delicioasă și pică foarte bine la stomac. Este o rețetă cu fasole foarte sățioasă, cu mult gust ce merge de minune alături de o murătură și de o pâine de casă proaspăt scoasă din cuptor.

- 1 kg de fasole înmuiată peste noapte și fiartă în trei ape
- 500 g de carne, vită, porc, oaie, chiar pasăre;
- 3 cepe mari
- 200-250 g praz (opțional, dar necesar)
- 60 ml ulei măsline, sau de floarea soarelui
- 2 morcovi, aprox. 300 g morcov, dat pe razătoarea mare
- 1 ardei kapia mare
- 2 legături patrunjel proaspăt
- 1 legătură de mărar proaspăt

- 10 g de sare, sau dupa gust
- 1 linguriță rasă sau după gust de piper
- 1 linguriță cimbru uscat
- 1 linguriță oregano uscat
- 1 lingură de boia dulce afumată
- 1/2 linguriță rasă de fulgi de ardei iute, dacă se dorește
- 500 ml suc de roșii, sau roșii proaspete
- 20 g pastă de tomate
- 1-1,2 L apă pentru fiert

1. Înmoaie fasolea în apă rece peste noapte.



2. Fierbe fasolea în trei ape diferite (fiecare dată 10 minute), schimbând apa de fiecare dată pentru a elimina inhibitorii de tripsină și a reduce flatulența.

3. Încinge uleiul de măsline într-o cratiță mare.

4. Adaugă usturoiul și carnea tocată, gătește până se rumenește.

5. Adaugă condimentele: oregano, piper, cimbru, pastă de tomate, fulgi de ardei iute.

6. Amestecă și adaugă ceapa și prazul, gătește până se înmoaie.



7. Adaugă morcovii și continuă să gătești pentru câteva minute.

8. Adaugă fasolea fiartă în cratiță.

9. Adaugă sucul de roșii, boia dulce afumată și ardeiul gras.



10. Completează cu apă dacă este necesar și lasă să fiarbă la foc mic timp de 40-50 de minute.

11. La final, adaugă pătrunjelul și mărarul tocat.

