

Nu pot lăuda suficient această rețetă – Tocană de fasole verde



Tocană de fasole verde



Un preparat **simplu, sănătos** și perfect pentru o masă reconfortantă în familie. O **tocană de fasole verde și păstăi albe**, plină de **culoare și gust**, perfectă pentru prânz sau cină. Această **mâncare sănătoasă și reconfortantă** va deveni cu siguranță un hit în bucătăria voastră. Este simplu de pregătit și incredibil de satisfăcătoare.

Ingrediente sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 300-400 g păstăi verzi și albe
- 2 cepe medii
- 6-7 căței de usturoi
- 250-300 g roșii
- 1 lingură pastă de tomate
- 1 ardei gras roșu
- 3 frunze dafin
- 1/2 legătură mărar
- 1/2 legătură pătrunjel
- 50 ml ulei de măsline

- 250 ml apă
- 1 linguriță rasă piper
- 4 g sare

1. Spală 300 g de păstăi verzi și galbene și taie-le în bucăți de 2-3 cm.
2. Toacă 2 cepe medii și 6-7 căței de usturoi.
3. Taie cubulețe 1 roșie mare (250-300 g) și 1 ardei gras roșu.
4. Încinge într-o tigaie 50 ml de ulei de măsline la foc moderat.
5. Adaugă ceapa și usturoiul, împreună cu o linguriță rasă de piper proaspăt rășnit și 4 g de sare.
6. Amestecă și lasă să se înmoaie, fără să se prăjească.
7. Pune păstăile în tigaie și mărește puțin focul.
8. Sotează-le 2-3 minute, amestecând constant, pentru a le accentua aromele naturale.
9. Adaugă 1 lingură de pastă de tomate și amestecă bine.
10. Pune roșia și ardeiul gras tăiate cubulețe.
11. Adaugă 3 frunze de dafin pentru un plus de aromă.
12. Toarnă 250 ml de apă și amestecă pentru a desprinde caramelizarea de pe fundul tigăii.
13. Redu focul la mediu-mic și lasă la fiert 20 de minute, până când păstăile sunt moi, dar își păstrează culoarea.
14. Adaugă jumătate de legătură de pătrunjel și jumătate de legătură de mărar tocate mărunt.
15. Gustă și ajustează de sare și piper, dacă este necesar.