

Păstăi cu Mămăliguță – Mâncare de fasole cu mujdei de usturoi – Raiul pe pământ, nu alta



Această mâncare de fasole păstăi, gătită la foc mic și îmbogățită cu usturoi, va fi o adevărată plăcere pentru papilele tale gustative.

Mâncare de fasole cu mujdei de usturoi



Mâncare de Fasole Păstăi scăzută cu Usturoi, însoțită de **Mămăligă și Mujdei de Usturoi** este, cu siguranță, o delicatasă ce te va cuceri. Gustul autentic, **aroma intensă** de usturoi și mujdei, te vor transporta în amintirile culinare ale trecutului.

- 2 kg fasole păstăi, proaspete
- 4-5 cepe medii
- 1 căciulie de usturoi
- 1/2 linguriță piper
- 2 lingurițe de sare sau după gust
- 50 ml ulei fl. soarelui

- 1 legătură de mărar proaspăt
- 300-500 ml apă

1. Tai ceapa în cubulețe mărunte. Pentru 2 kg de păstăi folosesc aproximativ 5 cepe medii (300-400 de grame de ceapă).
2. Folosesc aproximativ 10 căței de usturoi mari. Fărăm fiecare cățel sub lama cuțitului și îl mărunțesc.
3. Toc mărunț frunzulițele din jumătate din legătura de mărar.

4. Aaug 50 ml de ulei în oală.



5. Pun cele 5 cepe tocate mărunț.
6. Aaug aproape jumătate din cantitatea de usturoi.
7. Aaug 2 lingurițe de sare și o jumătate de linguriță de piper proaspăt râșnit.
8. Amestec totul la rece.
9. Aaug păstăile albe, late (curățate și spălate anterior).



10. Aaug aproximativ jumătate de litru de apă.
11. Pun capacul pe oală, lăsând o mică fantă pentru abur.
12. Las la foc moderat până când începe să fiarbă.
13. După ce începe să fiarbă, reduc focul la minim și las să fiarbă până când fasolea e gata (aproximativ o oră).
14. După 40 de minute, verific fasolea. Las-o până când se evaporă aproape toată apa, și apoi o gătesc fără capac.
15. După încă 15 minute, adaug restul de usturoi și las să se gătească încă 5 minute.



16. Opresc focul și adaug mărarul tocat deasupra.
17. Mâncărca o poți servi cu mămăliguță și mujdei de usturoi.



