

Fasolka po bretońsku

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10h+2h
- 10 porcji
- Wartość odżywcza 1 porcji: 377 kcal \ B-22 g \ T-16 g \ W-32 g \ Bł-9 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 144 kcal \ B-8 g \ T-6 g \ W-12 g \ Bł-4 g

Składniki

- ✓ fasola piękny jaś – 3 szklanki (500 g)
- ✓ liść laurowy, suszony – 3 sztuki
- ✓ ziele angielskie – 4 sztuki
- ✓ boczek surowy, wędzony – 1 kawałek (150 g)
- ✓ kiełbasa śląska z szynki – 5 sztuk (400 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (160 g)
- ✓ czosnek – 3 ząbki (12 g)
- ✓ koncentrat pomidorowy – 3 łyżki (75 g)
- ✓ passata pomidorowa – 1 opakowanie (500 g)
- ✓ pomidory krojone – 2 opakowania (800 g)
- ✓ sól – 1 płaska łyżka
- ✓ majeranek suszony – 1 łyżka
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ papryka wędzona – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ pieprz – 1 łyżeczka (4 g)

Przygotowanie

1. Fasolę przesyp do miski, wypłucz porządnie, a następnie zalej zimną wodą (powyżej 10 cm nad poziomem fasolki) i odstaw na noc (mocz przynajmniej 10h). Jeśli zauważysz, że fasola napęczniała i ma za mało wody, to dolej 😊
2. Następnego dnia fasolę przelóż do garnka, wlej wodę, dorzuć liście laurowe, ziele angielskie. Gotuj ok 1,5h.
3. Na patelni podsmaż boczek i kiełbasę (nie dodawaj tłuszczu, wytopi się z mięsa). Dodaj cebulę oraz czosnek przeciśnięty przez praskę. Gdy cebula się zeszkli, dodaj wszystko do fasolki.
4. Dodaj pomidory z puszki, passatę pomidorową, koncentrat. Dodaj przyprawy (w razie potrzeby pod koniec gotowania dopraw jeszcze do smaku). Gotuj 20-30 minut.
5. Podawaj z pieczywem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/fasolka-po-bretonsku/>