

17 Μαρτίου 2014

Φασουλονταβάς

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Νταβάς θα πει τηγάνι χωρίς χερούλι, στην προκειμένη περίπτωση πρόκειται για το πήλινο σκεύος μέσα στο οποίο μαγειρεύτηκε το φαγητό.

Κι επειδή το φαγητό έχει βάση τα φασόλια, μιλάμε για ένα φασουλονταβά... Η συνταγή μας έρχεται από τη Μακεδονία.

Υλικά για 4-6 άτομα:

½ κιλό φασόλια γίγαντες

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

1½ φλιτζάνι φρέσκια σάλτσα ντομάτας

2 κρεμμύδια μεγάλα

χοντροκομμένα

2 πιπεριές Φλωρίνης τουρσί χοντροκομμένες

2 κουτ. σούπας πάπρικα γλυκιά

½ φλιτζάνι μαϊντανό

αλάτι, πιπέρι

Μουλιάζετε αποβραδής τα φασόλια σε κρύο νερό για 8 ώρες τουλάχιστον, να φουσκώσουν.

Την επόμενη μέρα στραγγίζετε και βράζετε τα φασόλια σε άφθονο νερό μέχρι να μαλακώσουν, χωρίς να λιώσουν (περίπου 1½ ώρα). Αλάτι θα προσθέσετε προς το τέλος του βρασίματος.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Σε μια κατσαρόλα σοτάρете το κρεμμύδι με το λάδι.

Προσθέτετε την ντομάτα, τις πιπεριές, τον μαϊντανό, την πάπρικα, αλάτι, πιπέρι και 1 φλιτζάνι νερό. Αφήνετε τη σάλτσα να πάρει μια βράση.

Σουρώνετε και απλώνετε τα φασόλια σε πυρίμαχο σκεύος. Από πάνω τα περιχύνετε με τη σάλτσα και ανακατεύετε προσεκτικά για να μην λιώσετε τα φασόλια.

Ψήνετε το φαγητό στους 200°C για 30-40 λεπτά, μέχρι να κάνει μια ωραία κρούστα.

Πηγή: protothema.gr