12 Μαΐου 2014

Μαυρομάτικα φασόλια με σέσκουλα και λίγο λουκάνικο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Αν νηστεύουμε, παραλείπουμε το λουκάνικο.

Υλικά

- 500 γρ. φασόλια μαυρομάτικα*
- 1½ λίτρο νερό
- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1 κιλό σέσκουλα, καθαρισμένα και χοντροκομμένα
- 1 σκελίδα σκόρδου, ψιλοκομμένη

Για σερβίρισμα

- 300 – 400 γρ. χωριάτικα λουκάνικα, κατά προτίμηση με πορτοκάλι, ψημένα για 10 λεπτά στο φούρνο και κομμένα σε φέτες
- 120 ml ελαιόλαδο
- 2 κουτ. σούπας ξίδι από κρασί
- τα φύλλα από 1/2 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένα
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Μερίδες 6
Προετοιμασία 1 ώρα Μαγείρεμα περίπου 1 ώρα

Συνταγή ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Διαδικασία **Φασόλια:** Βάζουμε τα φασόλια να βράσουν σε μια μεγάλη κατσαρόλα, στο νερό, για περίπου 45 λεπτά – 1 ώρα, σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά, μέχρι να μαλακώσουν πολύ καλά. Στην κατσαρόλα θα πρέπει να έχει απομείνει τόσος ζωμός ώστε το φαγητό να μοιάζει με πηχτή σούπα. Αν χρειαστεί, συμπληρώνουμε νερό κατά το μαγείρεμα. Αν όμως τα προτιμάμε πιο στεγνά, τα σουρώνουμε στο τέλος.

Σε μια άλλη κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα σέσκουλα με το σκόρδο, για περίπου 5 λεπτά, να μαραθούν.

Σερβίρισμα: Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τα μαυρομάτικα, τα κομμένα λουκάνικα, το ελαιόλαδο, το ξίδι, το μαϊντανό, τα σέσκουλα, αλάτι και πιπέρι και σερβίρουμε. Συνοδεύουμε με φρέσκο ψωμί.

Στο ποτήριΤο σκόρδο που σοτάρεται με τα σέσκουλα τους δίνει μια ιδιαίτερη γεύση που επιτρέπουν να ακολουθήσουν οινικά τα φασόλια και τα λουκάνικα. Ένα ρουστίκ κόκκινο κρασί από τη Νάουσα ή ένα μαλακό Merlot.

* Συμβουλή

Παρά το ότι τα μαυρομάτικα φασόλια δεν χρειάζονται μούλιασμα, ο σεφ προτείνει να τα βάλουμε στο νερό αποβραδίς καθότι έτσι γίνονται πολύ τρυφερά.

Πηγή: gastronomos.gr