

29 Αυγούστου 2014

## Φρέσκα μυρωδάτα φασολάκια με πατατούλες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος

Food Styling: Elena Jeffrey

Το κλασικό λαδερό πιάτο του καλοκαιριού εμπλουτισμένο με φρέσκα αρώματα.

Μερίδες : 5-6 Χρόνος προετοιμασίας : 30m Χρόνος ψησίματος : 50m Έτοιμο σε :  
1:20 h

Υλικά

1 κιλό φασολάκια φρέσκα, καθαρισμένα και πλυμένα ή κατεψυγμένα  
300γρ. πατατούλες μικρές, καθαρισμένες  
1 κρεμμύδι μεγάλο, ψιλοκομμένο  
1-2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο  
400γρ. ντομάτες ώριμες, τριμμένες στον τρίφτη  
½ φλιτζάνι μαϊντανό, ψιλοκομμένο  
1 κουτ. σούπας βασιλικό, ψιλοκομμένο (προαιρετικά)  
2/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο  
½ κουτ. γλυκού ζάχαρη  
¼ κουτ. γλυκού κανέλα  
αλάτι, πιπέρι  
Διαδικασία

### Βήμα 1

Βάζετε το κρεμμύδι και το σκόρδο σε μεγάλη κατσαρόλα με ¼ φλιτζανιού νερό και αφήνετε να σιγοβράσουν μέχρι να μαλακώσουν και να πιουν το νερό τους. Προσθέτετε τότε το ελαιόλαδο και τα σοτάρετε ελάχιστα μέχρι να πάρουν λίγο χρώμα.

### Βήμα 2

Ρίχνετε τα φασολάκια στην κατσαρόλα και ανακατεύετε μέχρι να καλυφθούν με το λάδι. Προσθέτετε πέντε κουταλιές της σούπας νερό και αφήνετε να σιγοβράσουν για 5-6 λεπτά μέχρι να μαραθούν.

### Βήμα 3

Προσθέτετε την ντομάτα, τη ζάχαρη, αλάτι, πιπέρι και την κανέλα. Όταν πάρουν βράση προσθέτετε τις πατατούλες. Σκεπάζετε και σιγοβράζετε το φαγητό για 15 λεπτά ή μέχρι να μισομαγειρευτεί. Αν χρειαστεί, προσθέτετε λίγο νερό.

### Βήμα 4

Ρίχνετε το μαϊντανό και το βασιλικό και συνεχίζετε να σιγοβράζετε το φαγητό για 15 λεπτά περίπου επιπλέον μέχρι να μαγειρευτεί και να μείνει με το λάδι του.

Της Γεωργία Κοφινά

**Πηγή:** [olivemagazine.gr](http://olivemagazine.gr)