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