14 Σεπτεμβρίου 2014

Φασολάκια με πατάτες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφία: Παναγιώτης Μπελτζινίτης, εκτέλεση συνταγής-food styling: Στέλιος Μαστοράκος

Μαγειρέψτε τα με μπαρμπουνοφάσουλα ή τσαουλιά και κατά τη διάρκεια του ψησίματος φροντίστε να ελέγχετε τα υγρά τους. Σερβίρετέ τα με φέτα και φρέσκο ψωμί

ΥΛΙΚΑ (για 4 άτομα)

1 φλ. έ.π. ελαιόλαδο

3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο

1 κρεμμύδι, σε φέτες

1 κιλό φασολάκια, καθαρισμένα

2 πατάτες, σε κομμάτια

2 κολοκυθάκια, σε ροδέλες

1 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο

αλάτι και πιπέρι

5-6 ώριμες ντομάτες, σε κυβάκια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα, σε χαμηλή φωτιά, ρίχνουμε το ελαιόλαδο, το σκόρδο και το κρεμμύδι και τα σοτάρουμε για 2-3 λεπτά. Προσθέτουμε τα φασολάκια, τις πατάτες και τα κολοκυθάκια και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε τον μαϊντανό, αλατοπιπερώνουμε και τα μαγειρεύουμε όλα μαζί για 10 λεπτά.

Προσθέτουμε τις ντομάτες και 1 φλ. νερό. Δυναμώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το φαγητό να πάρει μια δυνατή βράση. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να σιγομαγειρευτεί για περίπου 1 ώρα.

*Δημοσιεύθηκε στο ΒΗΜΑ GOURMET

Πηγή: tovima.gr