

Τα κρητικά: κουκιά ξερά με άρωμα δυόσμου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Καθώς πλησιάζουν τα Χριστούγεννα και γνωρίζουμε όλοι τις κραιπάλες που πρόκειται να κάνουμε σε γλυκά και κυρίως κρεατικά, έχοντας λίγη συνείδηση και αυτοεκτίμηση, λέω να φτιάξουμε κάτι σε όσπριο σήμερα και μάλιστα ένα ιδιαίτερο, που μοσχοβολάει δυόσμο. Κουκιά με σάλτσα ντομάτας με πολύ ψιλοκομμένο δυόσμο και μπόλικο ελαιόλαδο. Τα κουκιά έχουν κάποια προετοιμασία πριν το μαγείρεμα που είναι πολύ απλή. Αφαιρούμε το μαύρο μέρος με ένα κοφτερό μαχαίρι προσεκτικά και τα αφήνουμε να μουλιάσουν στο νερό όλο το βράδυ. Τα ξεπλένουμε καλά και έτοιμα! Συνοδεύεται άριστα με φέτα, μια πράσινη σαλάτα και πολύ ψωμί για ατελείωτες βουτιές στη σάλτσα που θα σας μαγέψει!

Κουκιά ξερά με άρωμα δυόσμου

Υλικά

- ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο

- **½ κιλό ξερά κουκιά**
- **½ ποτηράκι κόκκινο κρασί**
- **ζωμό λαχανικών ή νερό**
- **2 μεγάλες ντομάτες ψιλοκομμένες**
- **1 κουταλιά πελτέ ντομάτα**
- **1 ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο (κρατήστε το μισό για το τέλος)**
- **αλάτι, πιπέρι**

Σε μια κατσαρόλα τσιγαρίζουμε το λάδι με το κρεμμύδι. Προσθέτουμε τα κουκιά και, μόλις τσιγαριστούν καλά, σβήνουμε με το κρασί. Ρίχνουμε ζωμό να τα σκεπάσει, τις ντομάτες, τον πελτέ και τον μισό δυόσμο. Μόλις πάρει βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το φαγητό μας να πάρει τον χρόνο του και να μαγειρευτεί.

Προς το τέλος αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε και τον υπόλοιπο δυόσμο. Μόλις η σάλτσα δέσει και τα κουκιά μας ψηθούν, κατεβάζουμε από τη φωτιά και σερβίρουμε.

της Ευφροσύνης Κάτσουνα

Πηγή: bostanistas.gr