23 Ιουλίου 2015

Φασολάκια με φέτα, λιαστές ντομάτες και άνηθο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφία- Food Styling: Αντωνία Κατή

- **Μερίδες:** 30
- **Χρόνος προετοιμασίας:** 40΄
- **Χρόνος μαγειρέματος:** 1:10 ‘
- **Έτοιμο σε:** 0΄

Της Ντίνας Νικολάου

Τα φασολάκια τα φτιάχνουμε με πολλούς τρόπους με το μαγείρεμα στην κατσαρόλα να κρατάει τα πρωτεία στις επιλογές μας. Με το δίδυμο φέτα-λιαστές

ντομάτες και τη δροσερή νότα του άνηθου, το πιάτο αυτό αποκτά πραγματικά ξεχωριστή νοστιμιά.

Υλικά

- 1 κιλό φασολάκια φρέσκα, καθαρισμένα
- ½ φλιτζάνι λιαστές ντομάτες σε λάδι, ψιλοκομμένες και στραγγισμένες
- 300γρ. φέτα σκληρή, θρυμματισμένη
- 4 κρεμμυδάκια φρέσκα, σε λεπτές ροδέλες
- 1 μαραθόριζα, καθαρισμένη από τις ίνες, σε λεπτές φέτες
- ½ ματσάκι άνηθο (χωρίς τα κοτσάνια), ψιλοκομμένο
- 100ml ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Διαδικασία

Βήμα 1

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνετε το μισό ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρετε τη μαραθόριζα και τα φρέσκα κρεμμυδάκια για 2 – 3 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.

Βήμα 2

Προσθέτετε τα φασολάκια, ανακατεύετε, χαμηλώνετε τη φωτιά, σκεπάζετε την κατσαρόλα και σιγομαγειρεύετε για 10-15 λεπτά.

Βήμα 3

Προσθέτετε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και νερό τόσο ώστε να καλύψετε τα υλικά, νοστιμίζετε με αλάτι και πιπέρι και αφήνετε το υγρό να πάρει μια βράση. Χαμηλώνετε τη φωτιά, σκεπάζετε την κατσαρόλα και σιγομαγειρεύετε για άλλα 20 λεπτά.

Βήμα 4

Στο τέλος, λίγο πριν αποσύρετε από τη φωτιά ρίχνετε τις λιαστές ντομάτες, τη φέτα και τον άνηθο. Ανακατεύετε και μαγειρεύετε για 1-2 λεπτά με ξεσκέπαστη κατσαρόλα μέχρι η σάλτσα να δέσει ελαφρά. Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και σερβίρετε αμέσως.

Πηγή: olivemagazine.gr