22 Ιανουαρίου 2016

Φασόλια χάντρες με λαχανικά και μυρωδικά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

- **Προετοιμασία:** 30 λεπτά
- **Αναμονή:** 5 – 6 ώρες
- **Μαγείρεμα:** 1 ώρα
- **Μερίδες:** 6
- **Δυσκολία:** μέτριο
-

Υλικά

- φασόλια χάντρες: 500 γρ.
- κρεμμύδι: 1 κομμένο σε ροδέλες
- φρεσκα κρεμμυδάκια: 2 κομμένα σε ροδέλες
- πιπεριά κόκκινη: 1/2
- πιπεριά πράσινη: 1/2
- καρότα: 2 κομμένα σε κυβάκια
- σέλινο: 4 κουταλίες της σούπας, ψιλοκομμένος
- άνηθος: 2/3 φλιτζανιού του τσαγιού
- χυμός ντομάτας: 450 ml ελαφρά συμπυκνωμένος
- αλάτι: όσο θέλετε

- πιπέρι: φρεσκοτριμμένο

Εκτέλεση

1. Μουσκεύετε για μερικές ώρες τα φασόλια και τα βράζετε μέχρι να μαλακώσουν. Ζεσταίνετε σε κατσαρόλα το μισό ελαιόλαδο και σοτάρετε το κρεμμύδι, τα κρεμμυδάκια και τον άνηθο μέχρι να μαραθούν, για 6΄ περίπου.
   Σε άλλη, μεγαλύτερη κατσαρόλα ζεσταίνετε το υπόλοιπο λάδι και σοτάρετε τα μισοβρασμένα φασόλια για 5΄ – 6΄.
2. Προσθέτε στην κατσαρόλα με τα φασόλια, τις πιπεριές, τα καρότα και το μείγμα από τα κρεμμυδάκια και κατόπιν ρίχνετε την ντομάτα, το σέλινο και 4 φλιτζάνια του τσαγιού ζεστό νερό. Βράζετε σε χαμηλή φωτιά για 1 ώρα.
   Στο τέλος αλατοπιπερώνετε και σερβίρετε.

Mix & Match

Γήινες μυρωδιές, με τη βαθιά γεύση από τις χάντρες και τα αρώματα των λαχανικών να διαμορφώνουν ένα χαρακτήρα που ταιριάζει ιδιαίτερα με πλούσια και λιπαρά κρασιά. Τα ροζέ από Cabernet, Grenache, ή Syrah είναι ίσως από τις καλύτερες επιλογές. Εντούτοις και τα λευκά, πολύπλοκα κι ενδεχομένως βαρελάτα Chardonnay είναι καλές λύσεις.

Πηγή: icookgreek.com