

25 Νοεμβρίου 2016

Φασόλια μαυρομάτικα με σέλινο και σέσκουλα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Φωτογραφία: Σωτήρης Παπανικολάου / Food Styling: Αντωνία Κατή

Ένα πολύ αρωματικό πιάτο με μαυρομάτικα φασόλια, σέλινο και σέσκουλα που μπορεί να σερβιριστεί και ως μια χορταστική ζεστή σαλάτα. Συνοδέψτε με φρυγανισμένες φέτες ζυμωτό ψωμί.

Μερίδες:4 Χρόνος προετοιμασίας:20' Χρόνος μαγειρέματος:55' Έτοιμο σε:1:15'

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Νίκη Μηταρέα

Υλικά

- 500γρ. φασόλια μαυρομάτικα
- ½ κιλό σέλινο
- 1 κιλό σέσκουλα
- 1 κρεμμύδι τριμμένο
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 κουτ. σούπας πελτέ ντομάτας
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Βράζετε τα φασόλια για 35 λεπτά περίπου ή μέχρι να μαλακώσουν και τα σουρώνετε.

Πλένετε τα σέσκουλα και τα κόβετε σε μικρά κομμάτια. Πλένετε και κόβετε και τα σέλινα σε κομμάτια μήκους 5 εκ.

Σοτάρετε σε κατσαρόλα το κρεμμύδι με το ελαιόλαδο. Ρίχνετε τα φασόλια, ανακατεύετε και προσθέτετε τα σέσκουλα και το σέλινο. Ανακατεύετε απαλά και αλατοπιπερώνετε. Προσθέτετε νερό τόσο ώστε να τα σκεπάζει και μαγειρεύετε για 5 λεπτά περίπου. Μόλις μειωθεί το νερό, προσθέτετε και τον πελτέ.

Ανακατεύετε και αφήνετε το φαγητό να σιγομαγειρευτεί για 10 λεπτά, μέχρι να μελώσει η σάλτσα.

Πηγή: .olivemagazine.gr