27 Σεπτεμβρίου 2013

Φασόλια μαυρομάτικα, λουμπία (Αγ.Κατερίνα) από τον Ηλία Μαμαλάκη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Υλικά για 4 άτομα

1 σακουλάκι μαυρομάτικα φασόλια

Νερό για το βράσιμο

Υλικά για τη σάλτσα

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

2-3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες…

1 ματσάκι άνηθο

1 ματσάκι μαϊντανό

2 μεγάλες ντομάτες κομμένες σε κυβάκια

2 κ.σ. πελτέ ντομάτας

Λάδι

Ξεπλένετε καλά τα μαυρομάτικα και τα βάζετε σε μια κατσαρόλα με νερό να βράσουν μέχρινα γίνουν τρυφερά για περίπου 45’

Όσο βράζουν τα φασόλια, ετοιμάζετε τη σάλτσα: Σε μία κατσαρόλα, ρίχνετε λάδι και τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και τα αφήνετε να σοταριστούν.

Προσθέτετε το σκόρδο, το μαϊντανό, τον άνηθο και τον πελτέ ντομάτας και τις ψιλοκομμένες ντομάτες . Ρίχνετε και 1 ποτήρι νερό και αφήνετε τα υλικά να βράσουν και να γίνουν μια πηκτή σάλτσα.

Όταν είναι έτοιμα τα φασόλια τα σουρώνετε τα ξαναβάζετε στη κατσαρόλα. Ρίχνετε στη κατσαρόλα τη σάλτσα που έχετε ετοιμάσει ανακατεύετε και τα αφήνετε να βράσουν για λίγο μαζί.

Πηγή: dia-trofis.gr