

26 Νοεμβρίου 2014

Φασουλονταβάς

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



- **Μερίδες :** 4-6
- **Χρόνος προετοιμασίας :** 10m
- **Χρόνος ψησίματος :** 2:0 h
- **Έτοιμο σε :** 2:10 h

Νταβάς θα πει τηγάνι χωρίς χερούλι, στην προκειμένη περίπτωση πρόκειται για το πήλινο σκεύος μέσα στο οποίο μαγειρεύτηκε το φαγητό. Κι επειδή το φαγητό έχει βάση τα φασόλια, μιλάμε για ένα φασουλονταβά... Η συνταγή μας έρχεται από τη Μακεδονία.

Υλικά

- ½ κιλό φασόλια γίγαντες
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1½ φλιτζάνι φρέσκια σάλτσα ντομάτας
- 2 κρεμμύδια μεγάλα χοντροκομμένα
- 2 πιπεριές Φλωρίνης τουρσί, χοντροκομμένες
- 2 κουτ. σούπας πάπρικα γλυκιά
- ½ φλιτζάνι μαϊντανό
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Βήμα 1

Μουλιάζετε αποβραδís τα φασόλια σε κρύο νερό για 8 ώρες τουλάχιστον, να φουσκώσουν.

Βήμα 2

Την επόμενη μέρα στραγγίζετε και βράζετε τα φασόλια σε άφθονο νερό μέχρι να μαλακώσουν, χωρίς να λιώσουν (περίπου 1½ ώρα). Αλάτι θα προσθέσετε προς το τέλος του βρασίματος.

Βήμα 3

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C. Σε μια κατσαρόλα σοτάρετε το κρεμμύδι με το λάδι. Προσθέτετε την ντομάτα, τις πιπεριές, τον μαϊντανό, την πάπρικα, αλάτι, πιπέρι και 1 φλιτζάνι νερό. Αφήνετε τη σάλτσα να πάρει μια βράση.

Βήμα 4

Σουρώνετε και απλώνετε τα φασόλια σε πυρίμαχο σκεύος. Από πάνω τα περιχύνετε με τη σάλτσα και ανακατεύετε προσεκτικά για να μην τα λιώσετε. Ψήνετε το φαγητό στο φούρνο για 30-40 λεπτά, μέχρι να κάνει μια ωραία κρούστα.

Συνταγή: Ιωάννα Σταμούλου

Πηγή: olivemagazine.gr