

19 Φεβρουαρίου 2020

Μαυρομάτικα φασόλια με άγρια χόρτα

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)





Φωτογραφία: Βαγγέλης Πατεράκης

- **Μερίδες :** 6
- **Χρόνος προετοιμασίας :** 25m
- **Χρόνος ψησίματος :** 60m

Παραδοσιακό φαγητό της Πελοποννήσου και ιδιαίτερα της Μάνης, με πλούσιες γεύσεις της ελληνικής υπαίθρου.

Υλικά

- 500γρ. φασόλια μαυρομάτικα
- 1 κιλό χόρτα άγρια και αρωματικά (ραδίκια, ζοχοί, σταμναγκάθι, καυκαλήθρα, μυρώνια, κ.λπ.), πλυμένα και χοντροκομμένα
- 3 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
- 1½ κουτ. σούπας ντοματοπελτέ διαλυμένο σε ½ φλιτζάνι νερό
- 1 φλιτζάνι καλό παρθένο ελαιόλαδο
- λίγη τριμμένη πιπεριά κόκκινη, καυτερή (προαιρετικά)
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Βήμα 1

Βράζετε τα φασόλια για 2 λεπτά και τα σουρώνετε. Τα ξαναβάζετε να βράσουν σε αρκετό νερό για 40 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν. Τα στραγγίζετε και φυλάτε λίγο από το νερό στο οποίο έβρασαν.

Βήμα 2

Σοτάρετε τα κρεμμυδάκια στο ελαιόλαδο και προσθέτετε τα υπόλοιπα υλικά. Τα αφήνετε να σιγοβράσουν για 15 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα χόρτα.

Βήμα 3

Προσθέτετε τα φασόλια, με όσο νερό χρειάζεται να γίνει το φαγητό ζουμερό. Ανακατεύετε το φαγητό προσεκτικά και το αφήνετε να σιγοβράσει για 5 λεπτά ακόμη.

Βήμα 4

Σερβίρετε το φαγητό συνοδεύοντας με χωριάτικο ψωμί.

Συνταγή: Γεωργία Κοφινά

Πηγή: olivemagazine.gr