

6 Απριλίου 2019

Φασουλαταβάς ή βουρδουνάρικα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία



6. Φασουλαταβάς ή βουρδουνάρικα

Υλικά (για 6 μερίδες):

μισό κιλό φασόλια γίγαντες
3 κρεμμύδια
200 γραμμάρια λάδι
αλάτι, τοματοπελές
μαυροπίπερο, κύμινο

Καθαρίζουμε τα φασόλια από τις πετρούλες, τα πλένουμε και τα βάζουμε να βράσουν σε κρύο νερό επί σφράντα πέντε λεπτά της ώρας.

Τα κατεβάζουμε από τη φωτιά και τα στραγγίζουμε. Καθαρίζουμε, πλένουμε και ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια. Βάζουμε σε έναν ταβά το λάδι και τα κρεμμύδια και τα σοτάρουμε σε σιγανή φωτιά. Κατόπιν ρίχνουμε ένα λίτρο νερό, κατά προτίμο σεστό, τον πελτέ, τον οποίο έχουμε αραιώσει από πριν, το αλάτι, τα μπαχαρικά και τα φασόλια μαζί.

Δυναμώνουμε τη φωτιά για είκοσι λεπτά περίπου, στη συνέχεια τη χαμηλώνουμε για μισή ώρα ώσπου να χυλώσουν τα φασόλια και να φύγουν όλα τους τα γουμιά. Γίνονται πάρα πολύ νόστιμα. Εσείς θα χάσετε, αν δεν τα δοκιμάσετε...

ΠΑΡΟΙΜΙΑ

"Όσι φρεσούν μαχαίρι δὲν είναι καὶ μαγέρι.

οἱ δὲ ὑπὸ τῶν ἀνθρώπων
ἐν ταῖς τῶν πτερύγων σου ἐλπιῶσι.
μεθυσθῆσονται ἀπὸ πιότητος ὄλκου σου,
καὶ τὸν χειράρρονυ τῆς τρυφῆς σου
ποτισίς αὐτούς·
ὅτι παρὰ σοὶ πηγὴ ζωῆς,
ἐν τῷ φυτὶ σου διέμεινα φῦες.

Ψάλμος ΛΕ' (ΛΣΤΓ') 8 - 11



από το βιβλίο ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΟΡΟΥΣ
του Μοναχού Επιφάνιου Μυλοποταμινού