23 Μαΐου 2018

Φασολάδα άσπρη ανοιξιάτικη

Υλικά Συνταγής
1/2 φλ. ελαιόλαδο
500 γραμ. μέτρια ή ψιλά φασόλια
2 ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα
2 καρότα κομμένα σε μικρά καρέ
1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια με τα φύλλα τους ψιλοκομένα
2 λίτρα νερό ζεστό
1 μικρή πατάτα
1 ματσάκι σέλινο
1/2 ματσάκι άνηθο
αλάτι και πιπέρι
1 ματσάκι σέσκουλα
1 ματσάκι λάπαθα
2 λεμόνια

Εκτέλεση

Για την άσπρη φασολάδα, δεν χρειάζεται να μουλιάσουμε από πριν τα φασόλια. Τα βάζουμε σε κατσαρόλα με μπόλικο κρύο νερό να τα σκεπάζει, και αφήνουμε να βράσουν σε μέτρια φωτιά για 35-40 λεπτά, ίσα να μισομαλακώσουν. Τα στραγγίζουμε σε σουρωτήρι.

Ψιλοκόβουμε τα λαχανικά. Βάζουμε 3 κ.σ ελαιόλαδο (από το συνολικό), σε βαθιά κατσαρόλα και προσθέτουμε τα κρεμμύδια, τα καρότα και το σέλερι. Τα ανακατεύουμε καλά, να λαδωθούν. Τα αφήνουμε για 2-3 λεπτά σε μέτρια φωτιά.

Ρίχνουμε τα μισοβρασμένα φασόλια, το σέλινο ψιλοκομένο και συμπληρώνουμε βραστό νερό να καλύπτει τα υλικά και να εξέχει 4-5 εκατοστά από την επιφάνειά τους. Τρίβουμε την πατάτα σε χοντρό τρίφτη και την προσθέτουμε. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε τη φασολάδα για 30-35 λεπτά. Τότε αλατοπιπερώνουμε κι αν θέλουμε προσθέτουμε λίγο μπούκοβο. Ριχνουμε μέσα τον άνηθο και τα ψιλοκομένα χόρτα .

Τέλος προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, αφενός γιατί είναι πιο υγιεινό (το ελαιόλαδο κρατάει όλα του τα αρώματα και τα θρεπτικά συστατικά) και πιο γευστικό, αφετέρου γιατί αυτός είναι ένας τρόπος να χυλώσουν τα όσπρια.

Αφήνουμε τη φασολάδα να βράσει για ακόμα λίγα λεπτά, μέχρι να χυλώσουν καλά τα φασόλια και ο ζωμός τους να μοιάζει με πυκνή σάλτσα. Προσθετουμε το λεμόνι στο τέλος κι ελέγχουμε το αλατοπίπερο.

Πηγή: argiro.gr