14 Νοεμβρίου 2018

Μαυρομάτικα φασόλια

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία

Υλικά συνταγής:
Μαυρομάτικα φασόλια: 250 γρ.
Ελαιόλαδο: 1/2 κούπα

Ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια: 2 (ξεχωριστά το πράσινο από το άσπρο μέρος)
Ψιλοκομμένο ξερό κρεμμύδι: 1 μέτριο
Ψιλοκομμένο μάραθο: 1/2 ματσάκι
Αλάτι, πιπέρι: όσο σας αρέσει

Οδηγίες:
1. Βάζετε σε κατσαρόλα 2 λίτρα νερό και προσθέτετε τα μαυρομάτικα. Τα βάζετε στη φωτιά να βράσουν, μέχρι να μισομαλακώσουν, 20 περίπου λεπτά από τη στιγμή που θα πάρουν βράση. Τα κατεβάζετε από την φωτιά, κρατάτε μια κούπα από το νερό που βράσανε και τα στραγγίζετε.
2. Σε άλλη κατσαρόλα, βάζετε το μισό ελαιόλαδο να ζεσταθεί και προσθέτετε το ξερό κρεμμύδι, το άσπρο μέρος από τα πράσινα κρεμμυδάκια και το μισό μάραθο. Τα μαραίνετε για 3 – 4 λεπτά.
3. Προσθέτετε τα μισοβρασμένα μαυρομάτικα, το νερό που κρατήσατε και αλατοπίπερο. Ανακατεύετε, σκεπάζετε την κατσαρόλα και σιγοβράζετε το φαγητό μέχρι να μαλακώσουν εντελώς τα φασόλια, άλλα 15 λεπτά περίπου.
4. Σβήνετε την φωτιά, προσθέτετε το υπόλοιπο ελαιόλαδο, το πράσινο κρεμμυδάκι και το υπόλοιπο μάραθο. Ανακατεύετε και σερβίρετε το φαγητό ζεστό.

Πηγή: **Αγιορείτικη Μαγειρική Κληρονομιά**