15 Σεπτεμβρίου 2021

Νόστιμη συνταγή για φασολάκια

/ Μήνυμα ημέρας





Υλικά
1 κιλό φασολάκια φρέσκα καθαρισμένα
5 ώριμες ντομάτες ξεφλουδισμένες κομμένες κονκασέ
2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
2/3 φλιτζάνια ελαιόλαδο

1 κ.γ. ζάχαρη Αλάτι Πιπέρι

Διαδικασία
Βάζετε σε μια κατσαρόλα το μισό ελαιόλαδο και σοτάρετε το σκόρδο και το κρεμμύδι. Ρίχνετε τη ντομάτα και ανακατεύετε κατά διαστήματα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Προσθέτετε αλάτι, πιπέρι και τη ζάχαρη και συνεχίζετε το βράσιμο για μερικά ακόμη λεπτά. Ρίχνετε τα φασολάκια και τα ανακατεύετε με τη σάλτσα ντομάτα. Συμπληρώνετε λίγο νερό και χαμηλώνετε τη φωτιά. Ψήνετε για 20-30 λεπτά και ρίχνετε το υπόλοιπο ελαιόλαδο.

Πηγή: briefingnews.gr