

Piękny Jaś w miso

czas: 35 minut

ilość: 3-4 porcje

poziom: 0

Składniki:

- 400 gr fasoli Jaś ugotowanej - zostawić jedną szklankę wody po fasoli
- 1 jajo Kotliny Natury
- 2 szalotki
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki białej pasty miso
- 2 łyżki masła
- 1 pęczek jarmużu
- 2 liście laurowe
- 1 cytryna
- do podania:
- oliwa z oliwek,
- koperek,
- płatki chili
- sól i pieprz

Przygotowanie

1. Wyciśnij praską czosnek i pokrój cebulę w kostkę. W rondlu rozpuść masło i dodaj pastę miso. Smaż pastę przez 2-3 minuty na małym ogniu. Dodaj czosnek i szalotkę.
2. Do rondla dodaj fasolę i dolej wodę po gotowaniu fasoli (jeśli używasz fasoli z puszki, możesz wlać wodę, która zostanie z jednej puszki fasoli). Dodaj liść laurowy, świeży pieprz i trochę soli. Gotuj na małym ogniu przez ok. 25 minut.
3. Pokrój połowę cytryny w super cienkie plasterki i dodaj do fasoli. Gotuj kolejne 5 minut, po czym dodaj zblanszowany jarmuż i gotuj kolejną 1 minutę.
4. W osobnym garnku zagotuj wodę na jaja (powinny mieć temperaturę pokojową) i gotuj je przez 6 minut. Następnie wyłóż je i opłucz pod lodowatą wodą. Obierz jaja ze skorupki i przekrój na pół.
5. Nałóż fasolę do głębokich talerzy i polej ją oliwą z oliwek. Dopraw pieprzem i solą oraz koperkiem. Na wierzchu ułóż półki jaja, posyp płatkami chili i natychmiast podawaj.

Kotlina Natury położona jest u Podnóża Sudetów. To prosto stąd na Twój stół trafiają jaja z chowu ekologicznego, wolnego wybiego, a także te znoszone przez kury zielonoożki.