

Fasola w sosie z orzechowego masła

czas: 20 minut

ilość: 4 porcje

poziom: 0

Składniki:

- 1 sztuka trawy cytrynowej
- 4 jaja Kotliny Natury
- 1 czerwone chili
- 4 cm kawałek imbiru
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 150 ml wody
- 2 puszki fasoli
- 2 łyżki masła orzechowego
- 70 g prażonego sezamu
- oliwa z oliwek

Surówka:

- 300 g kapusty białej
- 20 g świeżej mięty
- 20 g prażonego sezamu
- 70 g octu jabłkowego
- 40 g oliwy z oliwek

Przygotowanie

1. Odetnij twarde końcówki trawy cytrynowej i drobno ją posiekaj. Posiekaj również papryczkę, a czosnek i imbir drobno zetrzyj na tarce.
2. Na dużej patelni rozgrzej odrobinę oliwy na średnio-wysokim ogniu. Dodaj trawę cytrynową, imbir, czosnek, papryczkę i koncentrat pomidorowy, a następnie smaż przez 3–4 minuty, aż koncentrat pomidorowy lekko ściemnieje. Wlej wodę, dodaj fasolę wraz z zalewą i wmieszaj masło orzechowe. Doprowadź całość do wrzenia, następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu, aż danie będzie gotowe do podania. Dopraw solą i pieprzem do smaku, jeśli potrzeba, dolej odrobinę wody.
3. W międzyczasie zagotuj wodę w rondlu. Gdy zacznie wrzeć, delikatnie włóż jaja i gotuj je przez 7 minut. Po ugotowaniu przełóż je do miski z lodowatą wodą na kilka minut, a następnie obierz. Na talerz wysyp prażony sezam i obtocz w nim jaja, aż będą równomiernie pokryte.
4. Drobno poszatkuj kapustę i oberwij listki mięty. Następnie wrzuć do miski i dodaj ocet, oliwę oraz sezam i dopraw solą. Odstaw na chwilę, aby smaki się przegryzły.
5. Nałóż fasolę do misek. Przekrój jaja na pół i utóż na wierzchu razem z surówką z kapusty. Smacznego!

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.