Kotlina Natury

U PODNÓŻA SUDETÓW

Kremowa fasola z groszkiem i miętą

czas: 30 minut | **ilość:** 4 porcje | **poziom:** 0

Składniki:

- 4 ząbki czosnku
- 3 puszki maślanej fasoli
- 250 g jarmużu
- 2 cytryny
- 25 g świeżej mięty
- 160 g groszku cukrowego
- 40 g sezamu
- 4 jaja Kotliny Natury
- oliwa z oliwek do smażenia

Do podania
- sól i swieżo mielony pieprz

Przygotowanie

1. Obierz czosnek i pokrój go w plasterki. Na patelni z grubym dnem rozgrzej 1 łyżkę oliwy na średnio-niskim ogniu. Dodaj czosnek i smaż delikatnie przez ok. 3 minuty, aż stanie się aromatyczny i lekko złoty. Dodaj fasolę razem z płynem z puszek oraz jarmuż. Jeśli trzeba, dodawaj jarmuż partiami- kolejną porcję wrzucaj, gdy poprzednia zmniejszy objętość.

2. Zetrzyj skórkę z jednej cytryny i wyciśnij z niej sok. Oderwij listki mięty od łodyg.

3. Przełóż do blendera około 350 g fasoli i zmiksuj na gładko z 150 ml wody. Następnie przelej z powrotem do garnka.

4. Do fasoli dodaj skórkę i sok z cytryny. Drugą cytrynę pokrój w ćwiartki do podania. Groszek ugotuj osobno, ma być chrupiący.

5. Na dużej patelni rozgrzej 3 łyżki oliwy na średnio-wysokim ogniu. Wbij jaja i smaż, aż białko się zetnie, a brzegi zaczną być chrupiące. Posyp jaja sezamem i zdejmij z patelni.

6. Fasolę nałóż do czterech misek, a na wierzchu ułóż po jednym jaju sadzonym, groszek, listki mięty i ćwiartkę cytryny.

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

więcej przepisów znajdziesz na:
www.kotlinanatury.pl