

SMALEC Z FASOLI

SKŁADNIKI

- Biała fasola (2-3 szklanki ugotowanej fasoli)
- Podsmażona cebula (zalecam tyle cebuli ile zużyjemy fasoli)
- Opcjonalnie podsmażone jabłko
- 1-2 ząbki świeżego czosnku
- sól
- pieprz
- czosnek niedźwiedzi lub majeranek

PRZYGOTOWANIE:

Fasolę, moczyć przez co najmniej 24 godziny (zmieniając kilkakrotnie wodę) . Zalecam nawet 48 godzin. Przed gotowaniem kolejny raz zmienić wodę i gotować do miękkości wraz z kawałkiem glonu kombu i przyprawami (kminek, ziele angielskie, liść laurowy). Cebulę podsmażyć na maśle klarowanym lub oleju rzepakowym wraz z jabłkiem i czosnkiem. Po lekkim ostudzeniu zmiksować wszystko przyprawiając do smaku.

UWAGI: Fasolę moczymy tak długo aż skórka zrobi się miękka i rozpoczyna się proces kiełkowania, który eliminuje kwas fitynowy, w wyniku czego zwiększa się dostępność cennych minerałów. Namaczanie powoduje również to, że fasola (jak zarówno inne strączkowe) szybciej się gotują i są łatwiej trawione, ponieważ enzymy powodujące gazy oraz tri sacharydy podczas namaczania rozpuszczają się w wodzie. Pamiętaj by nigdy nie gotować w wodzie, w której były namaczane.

W razie, gdy wiesz, że masz kłopoty z trawieniem roślin strączkowych , pod koniec gotowania dodaj trochę octu jabłkowego. Następnie ugotowaną fasole marynuj przynajmniej przez pół godziny następującym roztworze: 2/3 octu i 1/3 oliwy z oliwek. Połączenie octu z roślinami strączkowymi rozbija łańcuchy białkowe oraz związki utrudniające trawienie .

