

SPRAWDZONY PRZEPIS NA
SMALEC WEGETARIAŃSKI Z FASOLI

SKŁADNIKI:

2 średnie cebule,
2 średnie jabłka,
około 2/3 szklanki oleju,
2 szklanki ugotowanej fasoli,
2 łyżeczki majeranku,
2 ząbki czosnki,
sól, pieprz.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Cebule pokrojone w kostkę i jabłka starte na tarce jarzynowej smażyć w oleju do zezłocenia cebuli.
- Dodać czosnek i smażyć jeszcze chwilę.
- Ugotowaną fasolę zblendować i dodać do reszty.
- Przyprawić do smaku majerankiem, solą i pieprzem.
- Dobrze wymieszać i ostudzić.
- Podawać na pajdzie chleba, z ogórkiem kwaszonym.

SMACZNEGO!

SPRAWDZONY PRZEPIS NA
**FASOLKĘ PO BRETOŃSKU Z KIEŁBASĄ
I BOCZKIEM**

SKŁADNIKI:

400g białej fasoli „Jaś”
150g wędzonego boczku
150g kielbasy
1 średnia cebula
3-4 łyżki koncentratu
pomidorowego
sól, pieprz, majeranek
olej do smażenia



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Fasolę wypłukać, zalać 2 litrami zimnej wody i pozostawić na całą noc.
- Następnego dnia gotować fasolę w tej samej wodzie z dodatkiem około pół łyżki soli.
- Boczek i kielbasę pokroić w kostkę i przysmażyć na niewielkiej ilości oleju. Dodać pokrojoną w kostkę cebula, smażyć jeszcze chwilę i dodać do garnka z fasolą.
- Gdy fasola będzie miękka, dodać koncentrat pomidorowy. Przyprawić solą, pieprzem i majerankiem.

SMACZNEGO!

SPRAWDZONY PRZEPIS NA
**ZUPĘ FASOLOWĄ Z WĘDZONYM
BOCZKIEM**

SKŁADNIKI:

250g białej fasoli „Jaś”
250g wędzonego boczku
1szt cebuli
włoszczyzna
ziele angielskie, listek laurowy,
majeranek
4 ziemniaki
sól, pieprz



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Fasolę wypłukać, zalać 2 litrami zimnej wody i pozostawić na całą noc.
- Następnego dnia odcedzić fasolę. Do dużego garnka wlać 2,5 litra wody, dodać fasolę oraz łyżeczkę soli. Zagotować, zszumować, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem przez ok. 1 godzinę i 15 minut.
- Jedną obraną marchewkę zetrzeć na tarce o dużych oczkach i przełożyć do garnka. Dodać obraną pietruszkę, kawałek korzenia selera oraz ziela angielskie i listek laurowy. Gotować przez 15 minut.
- Boczek pokroić w kostkę, włożyć na patelnię i co chwilę mieszając podsmażyć na złoty kolor. Dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i mieszając smażyć przez ok. 5 minut. Przełożyć do garnka z wywarem wypłukując patelnię częścią wywaru.
- Zupę doprawić świeżo zmielonym pieprzem i w razie potrzeby solą.
- Ziemniaki obrać i pokroić w kosteczkę, dodać do zupy. Gotować przez 1/2 godziny. Na koniec dodać majeranek i chwilę pogotować. Podawać z pieczywem.

SMACZNEGO!