

Fabada – gulasz fasolowy



Autor: **Swiat_i_ludzie**
Przepisów: **1545** Ocena: **13227**

 3-4 os.  60 min  łatwe  przystępne

Składniki:

- 20 dag dużej białej fasoli (np. Piękny Jaś)
- 10 dag kiełbasy chorizo
- 10 dag kiełbaski morcilla lub kaszanki
- 10 dag wędzonego boczku
- 10 dag mięsa wieprzowego
- 1 łyżeczka słodkiej mielonej papryki
- 1-2 ząbki czosnku
- 1 średnia cebula
- 1 szczypta nitek szafranu (możesz go zastąpić kurkumą)
- olej do smażenia
- sól

Sposób przygotowania:

- 1 Fasolę włóż do garnka, zalej zimną wodą, odstaw na całą noc. Następnego dnia fasolę odcedź i zalej świeżą wodą. Cebulę drobno posiekaj. Mięso i boczek pokrój w kostkę.
- 2 Na rozgrzanym oleju przesmaż boczek oraz mięso. Następnie wrzuć posiekaną cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Mieszając, smaż, aż cebula się zeszkli. Fasolę zagotuj. Gdy zacznie wrzeć, wrzuć do niej zawartość patelni. Gotuj na średnim ogniu ok. 30 min, usuwając pojawiające się szumowiny.
- 3 Po tym czasie zmniejsz ogień, dodaj paprykę oraz szafran (lub kurkumę). Gotuj ok. 60 minut, od czasu do czasu mieszając. Na 15 minut przed końcem gotowania do potrawy dodaj kiełbaskę chorizo i morcillę (kaszankę dodaj 5 min przed końcem gotowania).
- 4 Gdy fasola będzie już miękka, wyjmij chorizo oraz morcillę. Potrawę dopraw do smaku solą. Kiełbaski pokrój w mniejsze kawałki.
- 5 Na talerze lub miseczki włóż fasolę i zalej gęstym wywarem, w którym się gotowała. Na wierzchu rozłóż po kawałki chorizo i morcilli (lub kaszanki).
- 6 (bez czasu oczekiwania): 100 minut. Porcja: 630 kilokalorii.

Źródło: Świat i Ludzie

Twoje notatki do przepisu: