



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mûtevazî Lezzetler® Ricette di cucina

Fagioli di Mediterraneo

Akdeniz Fasulyesi



750 gr di fagioli freschi
3 cipolle
3 spicchi d'aglio
3 pepe
3 pomodori
1,5 bicchierini olio d'oliva
1 cucchiaio di sottaceto
1 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaino di sale
1 bicchiere d'acqua

- # I fagioli si lavano che poi si tagliano grandezza di un dito.
- # Cipolle e Dario si macina non infine poi si miscelano. I pomodori she's bruciano poi si levano i semi di pepe e si mettono in una pentola e si miscelano.
- # Sotto di pentola si mette un po' olio di oliva poi si aggiungono la metà di cipolle e d'aglio alla sopra si aggiunge metà dei fagioli.
- # Dopo se aggiungono pepe e pomodoro insieme con l'altra metà dei fagioli cipolle e d'aglio.
- # Si pizzica rossa le e zucchero insieme con sotto aceto ed olio d'oliva. La pentola si inserisce sul fuoco medio si coperta il coperchio e si cucina circa per 10 minuti senza aggiungere acqua.
- # Dopo 10 minuti si aggiunge acqua calda e il suo così regola a basso si coperta il coperchio si cucina per mezz'ora.
- # Dopo questo tempo si miscela e lascia circa per quarto d'ora nella pentola per riposare poi si prende nel piatto da servire.
- # Servirsi in fresco oppure fredda.

Nota: Usare sottaceto serve per tenere luminosi colori dei fagioli.