Fasola mung z warzywami

data aktualizacji: 2019.10.15 autor: Redakcja

Składniki:

- 200 g suchej fasoli mung
- 2 czerwone cebule
- 1 bakłażan
- 1 papryka czerwona
- papryczka chili
- 4 ząbki czosnku
- kilka pomidorów suszonych zblendowanych na pastę
- pęczek pietruszki
- świeża bazylia
- sól
- curry
- oliwa z oliwek

Przygotowanie:

Fasolę mung zalać wrzącą wodą (2-3 razy tyle wody, co fasoli). Pozostawić namoczoną na 3-4 godziny, następnie odsączyć. Wrzucić do garnka z osoloną wrzącą wodą i gotować 30-45 minut. Wody musi być 2-3 razy więcej niż ziaren. Pierwsze 10 minut gotować na dużym ogniu, zbierającą się pianę należy zebrać. Fasola jest gotowa, gdy ziarna rozpadają się po naciśnięciu.

Cebulę obrać i drobno posiekać. Zeszklić na oliwie z oliwek. Bakłażana i paprykę pokroić, papryczkę chili drobno posiekać. Na patelnię dodać posiekane warzywa, podlać wodą i dusić. Gdy warzywa zmiękną, dodać pastę z suszonych pomidorów, curry oraz ugotowaną fasolę. Pod koniec duszenia dodać przeciśnięty praską czosnek oraz pokrojoną bazylię i natkę pietruszki. Doprawić do smaku solą.

Podawać z pieczywem, makaronem, ryżem oraz surówką.

Źródło: https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/33558-fasola-mung-z-warzywami