

Planetarne leczo na koniec lata

Składniki:

- cebula - 1 duża sztuka
- czosnek - 3 ząbki
- papryka - najlepiej różne kolory - 2 sztuki
- cukinia - ok. 300 g, średnia sztuka
- pieczarki - ok. 80 g
- świeże pomidory - najlepiej odmiana na przetwory, z małą ilością nasion - 500-700 g
- ugotowana fasola biała o średniej wielkości, np. Piękny Jaś kartowy - 150 g
- olej rzepakowy lub oliwa - do smażenia
- przyprawy: wędzona papryka, papryka ostra, sól, pieprz

Przygotowanie:

- Przygotuj duży garnek z grubym dnem.
- Cebulę obierz i pokrój w średniej wielkości kostkę, czosnek obierz i pokrój na cienkie plasterki.
- W garnku podgrzej kilka łyżek oleju i podsmaż cebulę, po kilku minutach dodaj czosnek, a następnie przyprawy - wędzoną i ostrą paprykę i sól.
- Dodaj pokrojone w średniej wielkości kawałki pieczarki, paprykę, cukinię i podsmaż kilka minut, aż warzywa zmiękną i lekko się przysmażą.
- W tym czasie przygotuj pomidory - sparz w gorącej wodzie i obierz ze skórki (możesz także zostawić je w skórce). Następnie pokrój je w kostkę i wszystkie dodaj do garnka z warzywami.
- Dobrze wymieszaj i gotuj przez około 40 min, aż pomidorowy sos częściowo się zredukuje, a warzywa będą miękkie. Na ostatnie 15 minut gotowania dodaj ugotowaną fasolę.

Podawaj z kaszą lub dobrym pieczywem, polane ulubionym olejem tłoczonym na zimno, np. rzepakowym lub lnianym i posypane natką pietruszki.

Pasta z fasoli do codziennych kanapek

Składniki:

- fasola drobna ugotowana lub z puszki - ok. 200 g
- jabłko, najlepiej z rozpadającym się miąższem, np. szara reneta - 1 sztuka
- cebula - 2 średnie sztuki

- olej rzepakowy - 3 łyżki

- przyprawy: majeranek, ziele angielskie, ziarna pieprzu, liść laurowy, sól, pieprz

Przygotowanie:

- Cebule i jabłko pokrój drobno. Dużą patelnię ustaw na średnim ogniu. Rozgrzej olej i wrzuć cebulę wraz z przyprawami (oprócz majeranku). Dodaj dużą szczyptę soli i duś ok. 10-15 minut, aż cebula będzie miękka i aromatyczna.
- Na patelnię dodaj jabłko, zamieszaj i duś razem z cebulą jeszcze 10 minut. Na koniec dodaj płaską łyżkę majeranku.
- Fasolę zblenduj z dodatkiem 1 łyżki zimnej wody (jeśli używasz fasoli z puszki, woda prawdopodobnie nie będzie potrzebna). Jeśli masa będzie za gęsta dodaj więcej wody, ale uważaj żeby nie stała się za rzadka, nie musi być bardzo gładka.
- Z duszonej cebuli i jabłka wyjmij przyprawy, a mieszaninę przełóż do fasoli. Wszystko razem jeszcze zblenduj do wymieszania - warto zostawić widoczne kawałki cebuli.
- Dopraw pieprzem, solą, sosem sojowym, majerankiem w zależności od tego jak wyrazistego smaku oczekujesz.

Podawaj na kromce dobrego, razowego chleba z ogórkiem małosolnym lub kiszonym.