

ANIA STARMACH

Pyszna fasolka

Co kupić?

- 1 garść zielonej fasolki szparagowej
- 1 garść białej fasolki szparagowej
- 1 garść fasoli mamut
- 200g sera feta
- 0.5 pęczka koperku
- 0.5 pęczka pietruszki
- oliwa z oliwek
- garść pestek dyni
- 1 łyżeczka soku z cytryny

Jak przygotować?

1. Fasolkę umyj i odkrój końce (poniżej we wskazówkach, dowiesz się, jak zrobić to szybko i sprawnie).
2. W obszernym garnku zagotuj wodę, dodaj pół łyżeczki soli i łyżeczkę cukru, wrzuć fasolkę (oba rodzaje) i gotuj około 5 minut, powinna być ugotowana, ale jeszcze chrupiąca, odcedź, przelej zimną wodą.
3. Mamut wrzuć do wody po fasolce i gotuj 5-7 minut, po ugotowaniu przelej zimną wodą.
4. Pestki dyni podpraż na patelni.
5. Koperek i pietruszkę pokrój drobno.
6. Fasolki pokrój (jedną fasolę tak na 2 lub 3 części, tak będzie się wygodniej jadło), przełóż do miski, dodaj koperek, pietruszkę, oliwę, sok z cytryny – wymieszaj.
7. Fasolę przełóż do mniejszych miseczek, dodaj pokruszony ser feta. Smacznego!