

Состав:

350 г бобов Долихос*

2 моркови

1 болгарский перец

1 репчатый лук

1 пучок петрушки

3-4 зубчика чеснока

3 ст.л. томатной пасты

1 ст.л. оливкового масла

соль

черный молотый перец

Рецепт бобов Долихос в томатном соусе:

Бобы Долихос предварительно замочить в воде на 5-6 часов, после чего воду слить. Долихос поместить в кастрюлю, добавить 1,5-2 л воды и довести до кипения, после добавить 1 ст.л. оливкового масла и варить на малом огне в течение 1,5 часов, пока бобы не станут мягкими. В завершении варки (примерно за 5 минут до предполагаемой готовности) посолить.

Репчатый лук и морковь очистить и промыть. Лук мелко порубить, морковь нарезать некрупными кубиками. У болгарского перца удалить семена и плодоножку. Перец нарезать некрупными кубиками.

Лук обжарить в растительном масле в течение 1-2 минут, добавить к нему морковь, готовить 1-2 минуты, после чего добавить болгарский перец. Овощи посолить, поперчить по вкусу и готовить 1-2 минуты, после чего добавить бобы Долихос и аккуратно перемешать.

Томатную пасту развести в 500 мл воды, влить к бобам с овощами, перемешать и готовить на малом огне под крышкой в течение 10-15 минут.

Петрушку и чеснок промыть, обсушить, мелко порубить и добавить к бобам Долихос с овощами, аккуратно перемешать и снять с огня. При необходимости блюдо досолить. Оставить настояться под крышкой в течение 5-10 минут.

Приятного аппетита!

_____

* Бобы Долихос родом из Африки. Это небольшие по размеру бобы, кремового цвета с характерным белым гребешком с одной стороны. По вкусу бобы Долихос напоминают привычную нам стручковую фасоль и имеют насыщенный травяной аромат. Долихос выращивают в основном в Южной Америке, Азии и Африке.