ЛОБИО ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ



Москва
Россия

ЛОБИО ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИИнгредиенты (на 4 порции):Петрушка50 гКрасная фасоль250 гКинза (кориандр) листья50 гЛистья сельдерея60 гЛук репчатый325 гЛиловый базилик 50 гСтебель сельдерея100 гПерец красный стручковый10 гЧеснок30 гПомидоры бакинские130 гСольпо вкусуПерец черный молотыйпо вкусу Способ приготовления:Перебрать фасоль, освобождая от колотых, испорченных и некондиционных зерен. После этого промыть 5-10 раз в проточной воде комнатной температуры и залить холодной водой, по объему превосходящей количество фасоли в 4-5 раз; оставить в прохладном месте на 10-12 часов.Затем фасоль еще раз промыть и залить холодной водой в соотношении 1:1 и довести до кипения на сильном огне. Крышка кастрюли потребуется лишь в самом конце приготовления и только тогда, когда лобио будет снято с плиты.Добавить лавровый лист, стебель сельдерея и одну луковицу целиком; уменьшить температуру настолько, чтобы лобио больше томилось, нежели кипело. Для исключения пригорания необходимо периодически аккуратно помешивать.Оставшийся репчатый лук (примерно 125 грамм) нарезать мелкими кубиками.Мелко нарезанный чеснок, острый перец и крупную каменную соль перетереть в ступке (до кашеобразного состояния).Когда до полной готовности фасоли остается примерно 10-15 минут необходимо удалить из отвара стебель сельдерея и лук, а затем, аккуратно помешивая, положить в кастрюлю нарезанный лук, 1/2 часть рубленой зелени и растертый чеснок с

перцем.Постоянно помешивая, довести фасоль до готовности. Затем снять с огня и заправить остатками рубленной свежей зелени, смешанной с пюре из свежих помидоров.Уцхо-сунели и аджику развести в небольшом количестве отвара и добавить в фасоль. Обильно сдобрить свежим молотым перцем, посолить и довести до вкуса.Накрыть крышкой и поставить на 30-40 минут в теплое место, для того, что лобио настоялось и насытилось вкусом и ароматами трав и специй.Для подачи лобио горячим лучше использовать глубокую тарелку с крышкой.В сопровождении к блюду рекомендуется подавать мчади, острый зеленый перец, сыры, соленья и свежую зелень.ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

Сообщить Другу

СТРОИТЕЛЬСТВО И ТРАНСПОРТ
база проектно-строительных организаций