

ЛОБИО ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ



Москва
Россия

ЛОБИО ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ

Ингредиенты (на 4 порции): Петрушка 50 г Красная

фасоль 250 г Кинза (кориандр) листья 50 г Листья сельдерея 60 г Лук

репчатый 325 г Лиловый базилик 50 г Стебель сельдерея 100 г Перец красный

стручковый 10 г Чеснок 30 г Помидоры бакинские 130 г Соль по вкусу Перец

черный молотый по 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 page 1 / 2

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](#)

