



Φασολάδα

Η Φασολάδα είναι το φαγητό που πολλοί από μας όταν ήμασταν μικροί δεν θέλαμε να δούμε, τώρα όμως να έχει μπει στην εβδομαδιαία διατροφή μας. Γιατί ποιος θα πει όχι σε ένα πιάτο καλομαγειρεμένης φασολάδας με ελιές, τουρσί και αντζούγιες, εγώ πάντως όχι.



Θα μοιραστώ μαζί σας μια παλιά συνταγή της κ. Σίτσας, ήταν πολύ καλή μαγείρισα και έχω φυλάξει πολλές συνταγές της.

Υλικά

1 κούπα φασόλια [«Πρεσπιώτικη Γη»](#)

9 κούπες νερό

1/3 κούπας ελαιόλαδο

1 κόκκινη πιπεριά

1 πράσινη πιπεριά

1 μεγάλο κρεμμύδι

2-3 καρότα

Σέλινο – μαϊντανό – δυόσμο

1-2 κ.σ πελτέ ντομάτας

Αλάτι – πιπέρι – πάπρικα

1 πράσο, το άσπρο μέρος

1 κ.γ σκόνη μουστάρδας

Εκτέλεση

Μουλιάζουμε τα φασόλια για 2 ώρες τα στραγγίζουμε και τα βάζουμε να βράσουν, προσθέτουμε το ελαιόλαδο, το κρεμμύδι, τα καρότα, τις πιπεριές, το πράσο, τον πελτέ, την μουστάρδα, το πιπέρι και τον δυόσμο.



Βράζουμε 30-40 λεπτά, περίπου, μέχρι να μαλακώσουν τα φασόλια, 10 λεπτά πριν βράσουν βγάζουμε με μια τρυπητή κουτάλα τις πιπεριές, τα καρότα και τα φασόλια τα πατάμε με ένα πιρούνι ή στο μούλι, προσθέτουμε αλάτι και πάπρικα και τα ρίχνουμε πάλι στην κατσαρόλα τον μαϊντανό ψιλοκομμένο και βράζουμε για 10 λεπτά.



Έτσι χυλώνει τέλεια η φασολάδα και δεν γίνεται νερόβραστη.



Μυστικά

Η σκόνη μουστάρδας, είναι μυστικό φίλου κάνει πιο εύπεπτη την φασολάδα.

Ο χρόνος που μουλιάζω και βράζω τα φασόλια ισχύει για τα δικά μου φασόλια.

Αν τα βράσουμε στην χύτρα σε 10-15 λεπτά είναι έτοιμα.

Αν ξεχάσατε να τα μουλιάσουμε, κάντε το κόλπο με το γρήγορο μούλιασμα. Μόλις πάρουν βράση τα όσπρια, σβήστε το μάτι και αφήστε 30 λεπτά, έτσι θα είναι σαν να τα μουλιάσατε.



Μπορείτε να βρείτε τα ρεβίθια «Πρεσπιώτικη Γη» στην ιστοσελίδα του παραγωγού [εδώ](#) καθώς και στην σελίδα στο Facebook [εδώ](#).

Καλή Επιτυχία περιμένω τα σχόλια σας !!