„Smalec” z fasoli

data aktualizacji: 2019.01.04 autor: Redakcja



Składniki:

- 0,5 kg lub dwie puszki białej fasoli
- 3-4 białe cebule
- 10 śliwek suszonych bez pestek
- sól, pieprz, majeranek, kminek mielony do smaku
- olej rzepakowy

Przygotowanie:

Jeśli korzystamy z fasoli w postaci surowej, należy namoczyć ją dzień przed przygotowaniem. Gotujemy do miękkości, ok. 2-3 godziny. Fasolę z puszki wystarczy odcedzić.

Fasolę miksujemy na gładką masę (po ugotowaniu fasolę można obrać ze skórki, wtedy masa będzie bardziej gładka). Na patelni rozgrzewamy lekko olej rzepakowy i wrzucamy pokrojoną w kostkę cebulę. Czekamy aż się zeszkli (w miarę potrzeby podlewamy odrobiną wody). Dodajemy sól, pieprz i pozostałe przyprawy do smaku. Gdy cebula zmięknie, dodajemy zmiksowaną fasolę i mieszkamy, by składniki dobrze się połączyły. Zmniejszamy ogień pod patelnią. Na koniec wrzucamy pokrojone (niezbyt drobno) suszone śliwki. Wszystko dokładnie mieszamy, ale dość delikatnie, aby śliwki

bardziej się nie rozpadły. Wyłączamy ogień i ewentualnie doprawiamy do smaku. Czekamy aż masa ostygnie i przekładamy ją do słoika lub szczelnie zamykanego pudełka. Wstawiamy do lodówki. „Smalec” najlepiej smakuje na 2-3 dzień.

„Smalec” traktujemy jak pastę czy też smarowidło do chleba. Podajemy ją z ogórkiem kiszonym lub konserwowym. Jest pyszny i o wiele mniej kaloryczny od prawdziwego smalcu ze słoniny (ma mniej niż 50 kcal w 100 g). Smacznego!

Źródło: https://rawa.eglos.pl/aktualnosci/item/30481-smalec-z-fasoli