

Фасоль тушеная с овощами

Вам понадобится:

- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 мелко нарезанная луковица
- 1 морковь, очищенная и мелко нарезанная
- 1/2 чайной ложки соли
- 1/2 стакана грецких орехов, мелко нарезанных
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 1/8 чайной ложки кайенского перца
- 2 чайные ложки молотого кориандра
- 3 банки фасоли (около 4 стаканов), слить и ополоснуть
- 1/2 стакана мелко нарезанной кинзы и / или петрушки, плюс еще для украшения
- 2 столовые ложки бальзамического уксуса (или любого другого уксуса, который у вас есть)
- 3 стакана воды



75 минут 6 порций

Приготовление

- Поставьте кастрюлю на плиту и установите средний огонь.
- Добавьте масло, лук, морковь и соль и обжарьте, пока лук не станет прозрачным, примерно 5-7 минут.
- Добавьте грецкие орехи, чеснок, кайенский перец и кориандр и готовьте, помешивая, примерно 1 минуту.
- Добавьте бобы, зелень, уксус и воду и включите сильный огонь, доведите до кипения и убавьте огонь. Готовьте, периодически помешивая, до загустения 30–45 минут.
- Подавайте сразу или переложите в контейнер и поставьте в холодильник на срок до 2 дней.

