



Tocană de grâu și fasole

Timpul de pregătire 25 min

Timp total 45 min

Dimensiunea porției 6 portii

Ingredient

Pastă de condimente:

- 1 Buchet de patrunjel de frunze, fara tulpini
- 20 g Migdale
- 1 Lingură de coajă de lămâie rasă
- 20 g pesmet
- 60 g Ulei de măsline
- ¼ linguriță de sare
- 2 Preț piper

Tocană:

- 300 g Varză Savoy, în bucăți
- 3 ceapă roșie, înjumătățită
- 50 g roșii uscate, scurse în ulei (se colectează ulei)
- 20 g Ulei de măsline
- 1000 g Apă
- 2 Cub supă de legume (pentru 0,5 l fiecare)
- 120 g Grâu soare (Ebly)
- 1 linguriță de sare
- ½ linguriță de piper
- ½ Grămadă de cimbru, smulsă
- 1 Cutie de fasole albă (aproximativ 800 g), scursă

Pregătire

Pastă de condimente:

1. Adăugați pătrunjel și migdale în vasul de amestecare și tăiați timp de **5 sec./viteză 8**.
2. Se adauga coaja de lamaie, pesmetul, uleiul de masline, sarea si piperul, se amesteca timp **de 7sec./viteza 5**, se condimenteaza dupa gust si se decaneaza.

Tocană:

1. Se pune varza savoy in vasul de amestecare, se toaca cu o spatula timp de **10 secunde/nivel 4** si se decaneaza.
2. Puneți ceapa și roșiile uscate în vasul de amestecare, tăiați **5 secunde/viteză 5** și glisați în jos cu spatula.
3. Se adaugă 20 g de ulei de tomate, 20 g ulei de măsline și varză de savoie și se sotează timp de **3 minute 30 sec./120°C/pasul 1**.
4. Se adaugă apă, cuburi de bouillon, grâu, sare, piper și cimbru și se fierbe timp de **15 min./100°C/invers/Pasul 1**.
5. Se adauga fasolea si se incalzeste timp de **5 min./100°C/invers/Etapa 1**, se intinde pe farfurii si se serveste pasta de condimente separat cu supa.

Sugestii & Sfaturi

- Dacă supa este prea groasă pentru tine, poți adăuga niște bulion de legume.
- În etapa a 6-a și a 7-a, puteți pune varoma cu 6 cărnați vienezi și apoi le puteți încălzi.

Pastă de condimente:

- 1 Adăugați pătrunjel și migdale în vasul de amestecare și tăiați timp de **5 sec./viteză 8**.
- 2 Se adauga coaja de lamaie, pesmetul, uleiul de masline, sarea si piperul, se amesteca timp de **7 sec./viteza 5**, se condimenteaza dupa gust si se decaneaza.

Tocană:

- 3 Se pune varza savoy in vasul de amestecare, se toaca cu o spatula timp de **10 secunde/nivel 4** si se decaneaza.
- 4 Puneți ceapa și roșiile uscate în vasul de amestecare, tăiați **5 secunde/viteză 5** și glisați în jos cu spatula.
- 5 Se adaugă 20 g de ulei de tomate, 20 g ulei de măsline și varză de savoie și se sotează timp de 3 minute 30 sec./120°C/pasul 1.
- 6 Se adaugă apă, cuburi de bouillon, grâu, sare, piper și cimbru și se fierbe **timp de 15 min./100°C/↺/Pasul 1**.
- 7 Se adauga fasolea si se incalzeste timp de **5 min./100°C/↺/Etapa 1**, se intinde pe farfurii si se serveste pasta de condimente separat cu supa