



# Fasole boabe gătită lent

Dificultate ușor

Timp de preparare 10 min.

Timp total 14h 40 min.

Mărime porție 1 Rețetă completă

## Ingrediente

- 250 g fasole boabe, uscată (vezi recomandarea)
- apă, pentru înmuiat fasolea
- 2 cuburi de concentrat vegetal (pentru 0,5 l), fărâmițat
- 1000 g apă

## Valori nutritive per 1 Rețetă completă

Calorii 3883 kJ / 927 kcal

Proteine 62 g

Carbohidrați 97 g

Grăsimi 25 g

Grăsimi saturate 10 g

Fibre 57.5 g

## Preparare

1. Asigurați-vă că aveți capac pentru cuțit, înainte de a începe această rețetă (vizitați website-ul nostru pentru detalii).

2. Așezați un castron mare pe capacul bolului și cântăriți fasolea în acesta. Puneți castronul deoparte, turnați apă cât să acopere fasolea și lăsați-o la înmuiat peste noapte.
3. Scurgeți fasolea și **montați capacul pentru cuțit**. Puneți în bol fasolea, concentratul vegetal și apa și reglați **Gătire lentă**  $\approx$  **2 h 30 min./98°C**. Scurgeți fasolea în Varoma și folosiți-o după dorință (vezi recomandarea).

### Obiecte utile

castron mare, capac pentru cuțit

### Recomandări & Sfaturi utile

- Fără a avea aromă proprie, fasolea absoarbe cu ușurință alte arome și gusturi, ceea ce o face foarte utilizabilă în salate, supe de legume sau preparate gătite lent, cum ar fi cassoulet.
- Nu înlocuiți fasolea comună cu fasole kidney uscată în această rețetă, pentru că temperatura pentru gătire lentă nu este suficient de ridicată pentru a o fierbe.
- Folosiți fasolea în tocane sau supe, sau drept garnitură, cu dressingul sau condimentele dorite.
- Adăugați  $\frac{1}{2}$  de ceapă, câteva fire de pătrunjel verde, 1 linguriță de piper negru boabe și 30 g ulei de măsline pentru a asezona fasolea fiartă.