



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Fasolka po bretońsku

Czas przygotowania: 1 dzień

Czas gotowania: 2 godziny

Liczba porcji: 3 kg 700 g


W 100 gramach:

Wartość energetyczna 100 kcal

Dieta: bezglutenowa

Składniki

- 500 g fasoli suchej "Piękny Jaś"
- woda do moczenia suchej fasoli + litr wody do gotowania fasoli
- 300 g boczku surowego wędzonego - bez skóry
- 400 g ulubionej kiełbasy - może być lekko podsuszana
- 1 duża cebula - około 160 g
- 5 ząbków czosnku - około 25 g
- 1500 g pomidorów świeżych (mogą być z puszki)
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego - około 30-40 g
- przyprawy: 3 ziarna ziela angielskiego, 2-3 liście laurowe, łyżka majeranku, 2 płaskie łyżeczki soli, po płaskiej łyżeczce pieprzu i słodkiej papryki wędzonej

 Ukryj zdjęcia

Fasola po bretońsku

▼ Krok 1: Wybierz fasolę

Fasolkę po bretońsku zacznij szykować dzień wcześniej, najlepiej wieczorem. Fasolę suchą trzeba bowiem odłożyć do namoczenia/napęcznienia, by już rano dnia następnego móc zabrać się do gotowania.

Najważniejsza jest dobrej jakości, sucha fasola Jaś. Zwróć uwagę na to, że Piękny Jaś tyczny może być różnej wielkości. Ta biała fasola występuje najczęściej w dwóch rozmiarach. Spora fasola ma około 3 cm, zaś ta mniejsza nie ma więcej niż 2 cm długości. Do fasolki po bretońsku kupuję zazwyczaj tę mniejszą. Znacznie wygodniej się ją je i nieco szybciej gotuje.



▼ Krok 2: Namocz fasolę

Fasolę trzeba najpierw namoczyć. Przygotuj sobie sporą miskę - szklaną lub ceramiczną. Wsyp 500 gramów suchej fasoli i zalej zimną wodą. Woda powinna wystawać nawet 10 cm nad fasolę (lub i więcej). Fasola będzie pęcznieć i wchłonie większość wody z miski. Jeśli nalesz za mało wody, to w każdej chwili możesz ją uzupełnić. Jeśli jednak zostawisz fasolkę na całą noc, to rano może się okazać, że zabrakło wody i wystające fasolki będą miały pomarszczoną skórę/łupinę. Fasolę polecam moczyć do 10 godzin. Najlepiej zalać fasolę wieczorem i zostawić ją tak do rana. Miskę odłóż na ten czas np. do szafki lub schowka/piwniczki. W gorące dni wybierz chłodniejsze miejsce. Miski nie trzeba przykrywać.

Porada: Nie martw się jeśli skórka fasolek nawet po 3 godzinach moczenia marszczy się bardzo. Po około 10 godzinach moczenia fasolka napęcznieje, a skórka ponownie się napręży.

▼ Krok 3: Przeplucz namoczoną fasolę

Po około 10 godzinach moczenia możesz już odlać resztę wody z fasoli. Ja zazwyczaj przekładam ją na sitko durszlaka i przepłukuję zimną, bieżącą wodą.

▼ Krok 4: Ugotuj fasolę

Całą fasolkę przełóż do garnka. Wlej litr wody. Dodaj liście laurowe (2-3 sztuki) oraz ziarna ziela angielskiego (3 ziarenka). Fasolkę gotuj na małej mocy i pod przykryciem, do miękkości. Na koniec dodaj też łyżeczkę soli. U mnie trwa to zazwyczaj nie dłużej niż 90 minut. Czasem jest już idealna po godzinie, dlatego też warto ją wcześniej sprawdzać. Fasolka powinna być miękka, ale nie tak bardzo, jak ta z puszki.

Zazwyczaj nie wylewam wody z garnka, w którym gotowała się fasola. Wykorzystuję ją dalej razem z fasolką. Oto cała praca jaką trzeba wykonać z fasolą suchą. Jest na tym etapie tak samo gotowa, jak ta kupowana z puszki. Jeśli więc chcesz użyć fasoli z puszki, to zacznasz szykowania fasolki po bretońsku od tego właśnie momentu. Zwróć jednak uwagę na to, że fasola z puszki będzie znacznie miększa niż ta, którą samodzielnie ugotujesz. Będzie już miała jakąś zalewę, na której smak nie masz wpływu. Koszt fasoli z puszki będzie kilkakrotnie wyższy niż tej suchej. Fasola sucha po ugotowaniu zwiększa objętość, więc będziesz potrzebować minimum 4 spore puszki, by uzyskać taką ilość fasoli. Decyzja należy do Ciebie.



▼ Krok 5: Podsmaż boczek i kiełbasę

Boczek surowy wędzony pokrój w kosteczkę i smaż kilka minut na rumiano. Wrzucaj go na zimną jeszcze patelnię i pozwól, by tłuszcz stopniowo się wytapiał, a boczek rumienił. Po kilku minutach dodaj też kiełbasę pokrojoną w trochę większe kawałki. Kupuj kiełbasę typu podwawelska. Nie jest ani za sucha, ani zbyt tłusta. Jeśli kiełbasa i boczek miały mało tłuszczu, to możesz wlać na patelnię kilka łyżek oleju.

▼ Krok 6: Dodaj cebulę oraz ugotowaną fasolę

Następna w kolejności idzie poszatkowana drobno cebula. Możesz użyć zwykłej cebuli lub tej delikatniejszej, cukrowej. Ząbki czosnku obierz i pokrój w plasterki. Dodaj na patelnię. Podsmażaj wszystko około 10 minut. Całość przełóż do garnka z fasolą. Jeśli jednak, tak jak ja, masz wielką patelnię/garnek to możesz też fasolę (razem z wodą, w której się gotowała) przełożyć do kiełbasy z boczkiem i cebulą.

Porada: Pewnie niektórzy z Was fasolkę po bretońsku kojarzą jako danie z dodatkiem pieczarek. Ja pieczarek nie dodaję, ale jeśli masz na nie ochotę, to możesz je wkroić i dodać je razem z cebulą.

▼ Krok 7: Obierz ze skórki pomidory

Fasolka po bretońsku jest już prawie gotowa. Używając drewnianej łyżki zamieszać wszystko i gotuj bez przykrycia kolejne 10 minut lub nieco krócej. W tym czasie obierz cienko pomidory. Wytnij też twardą część przy szypułce. Pomidory pokrój na ćwiartki lub drobniej. Ważne jest, by nie wyciekł z nich sok. Pomidory i tak rozpadną się częściowo w daniu. Możesz też sięgnąć po pomidory w puszcze (2-3 puszki po 400 gramów) lub passatę z butelki czy kartonu.

▼ Krok 8: Dodaj pomidory i przyprawy

Do garnka wrzuć pomidory razem z sokiem. Dodaj też 3 łyżki koncentratu pomidorowego. Kolejno wsyp łyżkę majeranku, po płaskiej łyżeczce soli, pieprzu i słodkiej papryki wędzonej. Jeśli nie masz wędzonej papryki, to możesz też użyć tej zwykłej. Polecam jednak zakup papryki wędzonej (w proszku). Do tego typu dań jest idealna. Odrobina cząbru (jeśli lubisz i masz) też tutaj pasuje.

▼ Krok 9: Całość gotuj jeszcze 15 minut

Fasolkę po bretońsku zamieszaj. Gotuj jeszcze 15 minut... cały czas bez przykrycia. Fasolka po bretońsku jest już gotowa!



Fasolka po bretońsku jest tak pyszna, że zazwyczaj podaję ją samą lub

z kromką świeżego pieczywa. Lubię dodać do niej kilka listków świeżej bazylii lub lubczyku ogrodowego.. dla samego zapachu świeżych ziół. Taką fasolkę można też podać z makaronem lub z ryżem. Jeśli zaś lubisz, by fasolka po bretońsku była lekko ostra, to polecam wkroić trochę papryczki chilli lub dodać np. odrobinę pieprzu cayenne.

Zachęcam wypróbuj też mój przepis grochówka na wędzonym boczku. Smacznego!

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

