Как приготовить паштет и суп из красной фасоли

одновременно.

Состав:

500 гр красной или рябой фасоли,

2 средние луковицы,

0,25 ст. растительного масла (кукурузного),

50 гр сливочного масла,

соль и перец, (по вкусу),

специи (по вкусу),

1-2 зубчика чесночка,

кориандр (по желанию),

вермишель (горстку),

200 гр очищенных грецких орех.

Способ приготовления.

Фасоль заранее, необходимо перебрать или сделать ревизию. Порой в ней встречаются камни, что может после пагубно отразиться на зубах.

Предварительно фасоль надо замочить. Необходимо понимать, что набухая, она увеличится в объеме в два- три раза. Неплохо, несколько раз поменять воду. Еще лучше, это сделать вечером предыдущего дня. Если вы спешите, то не менее двух часов. После чего, промыть тщательно. Залить холодной водой и поставить на сильный огонь. Довести до кипения. Взять дуршлаг и вылить всю воду. После чего, снова промыть холодной водой и залив холодной воды так, чтобы она покрыла фасоль на 2-3 пальца поставить на сильный огонь. После того, как она закипит, прикрыть крышкой и спустить огонь до минимума. Варить примерно 1,5-2 часа. В зависимости от сорта фасоли.

Все, что было изложено выше, не лишено смысла.

Фасоль- двудольное растение. На эволюционной ступени, оно появилось гораздо позже, чем однодольные растения. Она содержит алкалоиды, которых нет в однодольных растениях. Есть гипотеза, что это и явилось причиной вымирания динозавров Они имели большое туловище и маленькую голову. Приходилось съедать большую массу, а переваривать алкалоиды они не умели. Нам тоже, достаточно трудно это делать. Многие, после приема в пищу бобовых, жалуются на метеоризм в кишечнике. Вот во избежание этого, мы и проделали с вами эту профилактику.

Зато в бобовых, есть множество других полезных веществ, ради которых нам бы хотелось их принимать в пищу.

Отдельно крупно нарезать лук и на растительном масле

пожарить до золотистого состояния. Поместить в блендер грецкие орехи и жареный лук и промолоть. После чего с помощью ложки с дырками, вытащить из кастрюли 3/4 отваренной фасоли и размельчить ее с помощью блендера до получения пюреобразной массы. При этом можно добавить в нее немного  ее сока. Это можно делать маленькими порциями, а позже соединить вместе. Мелко нарезать, чеснок добавить соль, перец, специи и зелень. После чего, вбить в него сливочное масло. Паштет готов.

Фасолевый суп:

В кастрюлю, где мы оставили 1/4 часть отваренной фасоли, долить кипятка столько, сколько было в ней изначально. Добавить в нее одну- две столовые ложки паштета. Сухую вермишель, насыпать на сковородку и поджарить до получения золотистого цвета и кинуть в кипящую смесь. Выключить или снять с огня и через пять минут можно подавать к столу.  Суп готов. Кушайте на здоровье. Думаю,Вам понравится. В этом супе приятно сочетается его густая консистенция, практически, как у супа - пюре. Здесь она немного более жидкая и цельные зерна фасоли и вермишели, очень гармоничны.

В моем детстве, моя бабушка, делала клецки. Но честно

говоря,мне с вермишелью,больше нравится Так более

пикантно.

|  |  |
| --- | --- |
| https://lh3.googleusercontent.com/WAo14k9uNHDcPTmdluwlGYdST7q0acR1Dr294BwnkKEli9Xm9YuEQ_8KLEarg-llxZaIpLLrBmjKqMYyS_ENz0MP85zuQAJU4oAiqXSMwUajoVZsDKsZ4ZJjnOGzmojedJHVz1ro | https://lh5.googleusercontent.com/-aiCUP8D0H6Rsk7f4C87LA7MEC9cO8_yBIjjhaYIo7_zSLQizKmpKvATVWWWgY_HALm4kYCqy3s_dWhazllpjSqE8v2r99fg1RbBFSzAyN3sVq8h42sDv7CA8M-u3uDjbiLAQjG7 |
| https://lh3.googleusercontent.com/_wv0iPkFpfYw3dSg98O_NUHKATtWo0MB-fyfJyFpmZIa4CMNdVP4cJr2IMlT45kdnScRDbBxAA-52i7ShZyTbot6nSldx_moTyFe0l54ENdl0jtIV1OlY5LYCDczCpWqeMB0qdnW | https://lh6.googleusercontent.com/xI6v7aaAbZjA-MhncRXGQkR9IXTY_N9kviJmjEbZ-LnY_8zRqVtSv6zUXdYYtxdrxQ3Yb_YPS5dddzLtULCUq85JhFxzkYEzWXeYZkkSZaPaijPJo41h5bTMHZzadTf7aDTaOBKQ |
| https://lh3.googleusercontent.com/-IPf8n2fWs1TO5q0T1aoRZkQLrpMkymerdJwdtIapN0hrYVKJvvU6dOZmML0K2LgcprH6v8YS4mKlZKfHnkVEfJXVbNrfiXO0mm4c7A67QU8F6TFJt7OdO-dCub16S9GNn7st7_F | https://lh6.googleusercontent.com/SCF9rL_Aazj6ZPmTL9PKdhFBLuvztFf1HA3QWnIBby9bg4gbLLLGZmo4vGO7BisbtSBTuLpYRvk-mf8U8xPY0O6knEhD8nkx4mXX_mIVT_E5Kmxx3K8kOUXFc1XavSL9uuMSUA31 |
| https://lh5.googleusercontent.com/HzQCkSFqgf2lnAHbXBWjtT16naVPiHMM3jYsOrnZIvomG9SxsZMnxPi3dM9YiDo17vgnbuL8hSU4ZYwCV9XIvpxmH8aJPYLf4-AWSB8uRhHCgtjcehHLQEqTFDpijp15z7T9DBPV | https://lh6.googleusercontent.com/lZDhpUqrcY3FR_6HHZoezp-7IZL5JpcLHjugyEr5M-BnNMnIn7szeOiGti6DSh-vx10Jbzk29jHCOjkT6x5J8Jz6Zu9oN0nq3BrRSuhHnlrDRX53I1e94_I-y9yMQ8TJTpUh624T |
| https://lh3.googleusercontent.com/phnGgyyTZyJ2XhB7rKg2b8mQDaRk5aBZWSy40dQuwj8vspzz1wvHMBE4G29sIEIQC1OpvWn-1XIzOtytCB-3qipxFvml6B81H0rFBSW0v_lL5b7Z7GB3qpbR0m1ASKycHUYfQzul | https://lh4.googleusercontent.com/1KKNkI7EnZyied8ar7771dz8Xf9aU8lmaGA7oowZgr_k561yYGA8OYmLcL4T04I5k82UM52u8oeMZRn7rCkBuOIdt3394qO0iv0CI8FnOkqrGfG1KzPCdvFbaQwnVxi6FVoXYLxs |
| https://lh4.googleusercontent.com/AlwuDJSHBsCRgXA8fFL9UjbDmaV6wt-Mtuf5NAsY6ZREAv6blGw3spPHkp5JKeKCev4Em03L_m8nY9pXu5ADncdnjZ22ZSrqWvJGrCB1voA957-BZ_2I3dDeELs2PisjUQ7RY3Rm | https://lh5.googleusercontent.com/PdhwDHwoVgNyqgCGuv3tyBcORUcMwlO1zpjbb7CEhrQ77FKeIwQJgVeaiGKKCYgc1FCqn4aOda7ZVEpCsrfVHENQkNrQXP_hBRombgVYZ7qPWSkh0Ph2zT-oW-h1k3-aA-j719Yv |
| https://lh6.googleusercontent.com/2uUaTb-J0jK_qnDQ_c2shyK2Ld1vvmiWb5FvVkJ5ceqBOukQFpskZKScIzsQghpqunfB8A4J6VerBMoZHQNLgU0B4Fl7GoMiQ_yGZHz3vuWMtbHsX0lcS0VrY9bU7txlewlkLown | https://lh4.googleusercontent.com/ei4QO5sG7XRK3A3eLJUeEZB2CCrT08YK51UcuTl5_HvCP-UwQL3cKjb9bcpPDzwePlJKVw_Ju13YUvIrBj8_uewMkKxzBb2Zr0Jps_FJt0dFEF9yAkLIYwm4Y187mG0ydH8Ia8CI |
| https://lh3.googleusercontent.com/o_ENLC8vsoEpMyDxleGH17qPX2tKQxkVkY8mF5dv4M1OZGa-xXNvkKaIcMHIJuaz35_F9RsBl2QrqnejIJ2C5B39ZrYBqBV7WHz0pWxeUZkQ1wpXBAYIBt03AZ9o4E4qXxdxVCOs | https://lh6.googleusercontent.com/g8wlQabZxNFJSVzYGuIydKiARjM-NSiEjQHidjEbv8_Xk_akM3pfS5T33d_WxxF6Z4K7UYA4ygaQJ9ngmipSdv3gaDzWYmPavFU8RkLcbUMAuYfYNesByuEvffF2iwel0p8s_ai6 |
| https://lh4.googleusercontent.com/vHZu6DsWiGQbU7_wbc8zL407XkpxdYKWmF35M__qE0mRGsZp3mj5S9el6fI9gRqmDdCjGMQnuTjB8rJTiQUQ7-rWMr9A5TuOiuZr9j3OqKkM8Krz3Kz6kPI4VpA_HGb_WS2cpI3t | https://lh4.googleusercontent.com/8i-bon3U9TeDPjz6Mo5exx7FFq6vyu15fI73W3xX609PQZuF9qjk9pJ9vwIEjFtmOU6z3kKf8SqI6luejXlQxWJamJIZjb9dPTEF9N7-EWpngkr4vGqnZfdE1ngoy0AHZNVJka1E |
| https://lh5.googleusercontent.com/wNDQl890KOERhuZ8LTNVfLsZPUyKYKnBmTvkJV6JeldRt-1BMCLDdSbmdvme2I-9pcR41c0ZjBpeR5fNzUZe8sLtYdz7r8jBuphOLf8-Hsl_dWRePnzNOq7AXbq8kx3GcfqWanPA | https://lh5.googleusercontent.com/jdaaMp8Qd_tQ6fG-FiPS1Li2r98kek4n6Hc6wsjcw7IBG7l9HroRNXSQ7-UCwXUSUk6gu-lIH8urO55EFa9GLX29mXPXVg00sJy_lC1A8DsJnL2KfPJ3iqVIOSFNPD-VRVt3XH4U |
| https://lh3.googleusercontent.com/_seXaeNohXoRelzasAtWEMStqW12EnJgubI9sM3IuXorS_Q_lECqsPr17JMDl-ft3_5Gx3HaVHNHCF2ctPAf8PnYTZ_vqxPXoxSIw_vpWlD4F5ytiOoC4iUzJ7KlRy_lyTv2v6x7 | https://lh4.googleusercontent.com/6DP8VUVum_ohzLcCezLkkkJAsx5SSMdmh71lhW7BRDavZ6WmEwke4QdLESQbVkTfkn9UYwIFQwuP7T2xJtQVS4MvyycDvbibIQdEQEEF2VMWPJB1J18axX_VkpWKxMMWWFdykXY9 |
| https://lh5.googleusercontent.com/p42IBNYryQwBlAuDKm3fmjPCp1q_QnA0HIlVz01be-6RLEmMcEpSkaFe-4mxTmdxUBwcRP-acbJq2RF_hULI5v77h1nSZWnKCcUPLQyXqS3ibEm9fawyUQIEvN6RCqlogOFu6Pp1 | https://lh6.googleusercontent.com/Af_CZaesqRkRZAteYZjaiGINjHV9AKIh0F6zUAsqCHM6WUx4rT2EmwNVuAZox0WZ0zjqdKlejqSV2HCS5Zs3-CqGTAIzeP9Rnael1YSbosSobspUBcz3C1P_0Hbi_WlJA_qJFOZo |
| https://lh4.googleusercontent.com/7NgGY7bO2exCMp5Rsy9-vWZ6xa6dcetl4yHaVQNNZaKpo55o15De0zwJIoSfvhS2d--J-OlecqS_gkO_B1Qg6Q2_eNUQktJkfzfUJRmim2jznPXUEbjGWg41svktpjNv5IXMSo-b | https://lh6.googleusercontent.com/uF-l9bCGARYAXKFoFfbyE1PZLlkMnrSujsQ9VbEMfj6qGFAB021_j3Y-DU_KD6i6581IImCrEyE0o_-f3ozTeYA-yGMg06QdT75D7SKtnUiWBn3m-egoSMmaZzoOb-B3ZjOd0Oku |
| https://lh4.googleusercontent.com/GIOrlxKG4AeKeEE2fVHT9vUyF2nFjbH24v5HUvAZkm4Y9eSn0EeBFv_w1XQ-KGGJ5iJZzbYlSIo0nDvH_aswXJz6embV4hcTkPsAUGTeUa01SBSx2m040K_OI3QPyxl_2v6QY2NX | https://lh6.googleusercontent.com/o8RjK3kurePliJ21WY1hAKqegE9dBYMOO4pz6fVwi7-3Y-Wdp1X3E48mUgSIku2qj1iz8iKRqKfiYjvj2P8MAls4smkYo3bJt45hpdsndtYlLbbogIAgo9Zo72O2cCLYEgbiztdS |
| https://lh6.googleusercontent.com/gxSgyhXFfgN-fR1NNGIe4n4fNiDdHbbRMM0j6SIYLWsdgXqY4wE6Lf073AhrX_4FECOwCuaGQA4orZYo4kBYLRBrIyjS69PUy3ZxYOWkicz-NIsp4du2qZZy_knuZkpR5GVB4A80 | https://lh3.googleusercontent.com/cJjV2SsLi2bf8i89ne_WiVrldE64J-zRWXkDJ8pfNWwICjfeEuA3RC212LBz_Fpeu1VtL6LwZwthhn3RmxoRva5jAWFIQlGGLv9dUUtkh5N49cgJvDfHppFD2bOtCNP0mKtH24vY |
| https://lh4.googleusercontent.com/kHMk0hEbS5P30yi0mta9QZaP3Z2VYFliP-WA-JZjDrn7Rbxt_F4erBXZNwN09ijuexZx3eVfir7TSVssp7MDR3UqsjynC2d8xN-6AKAijRqQkUnV-ubj-iCAjdDaL9WLLV84vldY | https://lh3.googleusercontent.com/CcwAzCormiDYQG3mw8biFLbUJ1eKwcrD7ZaXmd-7jDg1UBNGh1bOYig9gLkMuLhQrFun-AqrOLREAjBaf9oeNJDZPhDVmLIaFMHkyf_oo10UbU0PRHO3Mg6qgZyl3MowBUTgmhT_ |
| https://lh4.googleusercontent.com/Ihp5ZXJmMQyg6bBDMC-TkXieSVc5EwuMNaW951Z8xyZAEgztoh_Zr81yM71Or2IOOR2O9mKx-8MEFQ6UX6ongNZXWQI4X-dOkEaC_w4dRFYtxvkDOT5abQ4d-QrgQME074KhljH7 | https://lh4.googleusercontent.com/7AVETYdp1Ge70JdLOH4Mls7aousWIifKlBJutb2xaNlX3s0qO5DirrAEKs01O5dMGjUwG5lubN3dEI868s4C7-GoTWT7V5XUL_zvdn7zB5azmuCE9VMsOI6xWERUGwHC2c-9ivLs |
| https://lh6.googleusercontent.com/hJVPAXGDGwAjhelKA8y-w3ssvsSn1CnPyutUOQ31H3m17AC5YLG__wueRDEE7xs3ANcNcKTNBqHxf024Z6Vsv8o4SM95WFSyvlKggy1Lz4p0a8tOzV0j0WjkwU_3Wddh_r4oNCe9 | https://lh5.googleusercontent.com/1-y6X42t8b-6ecSpJ5VqMeL7TrN3Og3Dt0mLu7QlAOHvo3dBU4q5Y5n6DH9LOSQgRivdIDSjLYWM669HoQxDds191FXWuGqH06XGvYyRZU_R2OpFZrmNmXSKz2SdFbl-WCo2VpzY |
| https://lh3.googleusercontent.com/P-Su6vn0A1aU-ikAfPd1A-ROd41r-OLVQWG_S9Vpd_lSSvnUMZ6Hq7Yj5Fgsl-pSr_oYxm_QzCkF0olL2iZzMNGMeXLVpsMbWpLzJkXQv3R-AGIPHMhBLeuFdDWJmDF1PmrEojEc | https://lh4.googleusercontent.com/1hZh9kMFS_3CCb5qCGKWgdtjElgvk_yhKGf12WUh5HXzl1Mn4zU6kR39xTDE73U3mYNA9ecxIvOGCWQNkSDwaIMrV3jF_Q_aMMdoWy4fNoKCF0CNh4mr85WrhcfXpxulue8qnoPq |
| https://lh6.googleusercontent.com/ZTUXcMDgF3Dm1BMzh9RQx7GGL-HFnclGelkY4ZOelUYO8z_jpIFFG4ivSgQL6RACYDXUgsWdOnAkC6gik5CB73X6go3aryfRLSioKw-1NukrU1_WWVWO_eKOzufKW8OWIHseUwxU | https://lh5.googleusercontent.com/LHo8OKacsmssMXpN5tuirx_7FQ8AK09d8NSiPex0DkOel9PSc3GcIdbOaRihShcjGu56cN0HWA3ceK5fszxCq6hOv6y9aYtDHdK4qHZfcxVUzhdtFCQ31PNjg1qrVIJIGSgqHSdD |