

קדירת שעועית

min זמן הכנה: 180

קושי: קל

מצרכים

- בצל גדול, קצוץ: 1
- מחוקה סוכר חום: 1 כף
- מים קרים או מרק ירקות צח: 4 ספלים
- מלח: 1 כפית
- פלפל שחור אורז מבושל: 1/8 כפית
- קינמון טחון: 1.5 כפיות
- Pomì רסק עגבניות: 171 גר'
- שום כתוש: 2 כפות
- שמן צמחי או שמן זית: 3 כפות
- 'שעועית לבנה יבשה: 453.5 גר'



הכנה

1. משקעים את השעועית במים ומסירים כל אבנים, לכלוך ושאריות מפני המים. שופכים את המים ומעבירים לסיר בנפח של 4.5 ליטר.
2. מכסים במים, מביאים לרתיחה, מקטינים את החום ומשאירים לבעבע עד שהשעועית מבושלת אבל לא רכה; בערך 45 דקות. שופכים את המים ושומרים את השעועית בצד.
3. מחממים את השמן בסיר מרק עם תחתית עבה בחום בינוני-גבוה. מאדים את הבצל, בוחשים עד ששקוף, בערך 4 - 5 דקות. מוסיפים שום ומבשלים 1 דקה נוספת; נא לא לשרוף!
4. מוסיפים את רסק העגבניות ומבשלים, תוך בחישה מתמדת, במשך 2 דקות בערך. מוסיפים את העגבניות הקצוצות, מים, סוכר חום, קינמון, מלח ופלפל ובוחשים כך שיתאחדו.
5. מביאים לרתיחה, אחר כך מקטינים את החום, מכסים ומשאירים לבעבע על חום בינוני-נמוך עד שהשעועית רכה מאוד והנוזל נעשה סמיך, בין 1.5 - 2 שעות.
6. מגישים בקעריות מעל אורז בסמטי.

למתכון הזה השתמשנו

עגבניות קצוצות דק 397 גר'

