

Doradca Smaku IX: Wegetariańska potrawka z czerwoną fasolą, odc. 20



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

papryka czerwona	1 sztuka
cukinia	1 sztuka
czosnek	2 ząbki
cebula	1 sztuka
pomidory pelati	200 gramów
fasola czerwona	200 gramów
pieczarki	5 sztuk
oliwki zielone Smak	30 gramów
czarne oliwki Smak	30 gramów
ser burrata	4 każda po 125 g sztuki
bazylia świeża	1 pęczek
orzechy pistacjowe niesolone	10 gramów
olej rzepakowy	150 mililitrów

Do smaku:

Przyprawa do dań z fasoli i warzyw strączkowych Prymat

Chili pieprz cayenne mielone Prymat

Sól morską jodowaną Prymat w młynku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Cebulę kroimy w kostkę, czosnek siekamy. Paprykę kroimy w średniej wielkości plastry. Cukinię kroimy na pół, usuwamy nasiona, następnie kroimy w większe na kawałki.
2. Na rozgrzanym w garnku oleju podsmażamy cebulę, czosnek i cukinię. W trakcie mieszamy. Dodajemy pomidory, czerwoną fasolę, zielone oliwki, mieszamy. Doprawiamy do smaku przyprawą do dań z fasoli.
3. Pieczarki kroimy w plastry i smażymy na suchej rozgrzanej patelni. Doprawiamy do smaku solą i chili pieprzem cayenne. Pieczarki przekładamy do warzyw i dodajemy czarne oliwki. Bazylie i orzechy pistacjowe siekamy. Na talerz układamy potrawkę z warzyw i ser burrata. Posypujemy bazylią i orzechami pistacjowymi.