

Пюре из белой фасоли.

Вам понадобится:

- Фасоль белая – 1 стакан (100 мл);
- Подсолнечное масло рафинированное – 1 ст. ложка;
- Соль по вкусу;
- Черный перец по желанию.

Как готовить:

1. Сухие бобы промыть под проточной водой и замочить в воде на ночь.
2. Перед приготовлением слить воду, в которой замачивалась фасоль и залить холодной так, чтобы вода покрыла бобы.
3. Фасоль надо варить на медленном огне, так, чтобы вода едва покрывала ее, мешать ее во время варки не желательно.
4. Варить фасоль нужно пока она не станет мягкой и при прикосновении вилкой должна немного разваливаться.
5. Слить лишнюю жидкость с фасоли в чашку, чтобы ее можно добавить при приготовлении пюре.
6. Потолочь готовые бобы или взбить их блендером до однородной густой массы, при этом по необходимости добавляйте воду, в которой варилась фасоль и 1 ст. ложку растительного масла.
7. Посолить и поперчить готовое пюре по вкусу.

125
ккал/100 г



Важно:

✎ Можно использовать консервированную фасоль, которая продается в любом продуктовом магазине. Но обязательно промойте ее кипятком и добавьте 1 ст. ложку растительного масла.

✎ Фасоль будет вкуснее и питательнее, если воду, в которой она варится, слить сразу же после закипания, затем снова залить холодной водой.

Приятного аппетита