

DUSZONA BIAŁA FASOLA Z MAŁŻAMI I MĄTWĄ

07

 **GOTUJ** 
W DRODZE



SKŁADNIKI



1 OSOBA

120 g ugotowanej białej fasoli
80 g małży
30-40 g mątwy
1 łyżka smażonych pomidorów
1/2 pora
2 ząbki czosnku
1 liść laurowy
4 nitki szafranu
1/2 szklaneczki białego wina
Trochę posiekanej natki pietruszki
Około 600 ml bulionu rybnego lub
opcjonalnie wody
1 łyżka oliwy z oliwek
Sól i czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE

1

Namoczyć małże:

Należy przede wszystkim namoczyć małże, aby były czyste, lub kupić je całkowicie oczyszczone.

2

Podsmażenie:

Posiekaj czosnek i pora. Podsmaż je razem z liściem laurowym. Teraz dodaj mątwę, podsmaż ją i dodaj małże. Dodaj odrobinę białego wina, odparuj i dodaj łyżkę przecieru z pomidorów. Podsmaż i dodaj wywar rybny, szafran i posiekaną natkę pietruszki.

3

Gotowanie:

Dodaj ugotowaną fasolę i pozostaw do gotowania na około 15 minut. Dopraw do smaku solą i czarnym pieprzem.

Większej liczby osób, po prostu pomnóż
ilości przez liczbę osób.

#Zdrowe
ODŻYWIANIE
WTRASIE

Zobacz więcej przepisów i porad na
www.andamur.com/pl/zdroweodzywianiewtrasie