

Φασολάδα

Από την Κατερίνα Γιατρομανωλάκη

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. φασόλια ξερά
200 γρ. ελαιόλαδο
200 γρ. ντομάτα
150 γρ. σέλινο
100 γρ. κρεμμύδι
100 γρ. καρότα
30 γρ. χυμό λεμονιού
20 γρ. πελτέ
10 γρ. πιπέρι
10 γρ. αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα φασόλια, τα οποία έχουμε βάλει στο νερό από το προηγούμενο βράδυ για 30 λεπτά περίπου.

Τσιγαρίζουμε στο ελαιόλαδο, το κρεμμύδι, το σέλινο, το καρότο και τη ντομάτα, όλα ψιλοκομμένα και προσθέτουμε τα φασόλια, τον πελτέ, λίγο αλάτι, λίγο πιπέρι και νερό και τα μαγειρεύουμε για 45 λεπτά περίπου. Τέλος προσθέτουμε χυμό λεμονιού.



Μικρά μυστικά:

Το προηγούμενο βράδυ, τοποθετούμε τα φασόλια σε αλατισμένο χλιαρό νερό.

Φωτοκόλυβα ή Μαγεριά

Από το Στέλιο Φανουράκη

ΥΛΙΚΑ

150 γρ. ρεβίθια
150 γρ. φακές
150 γρ. σιτάρι
150 γρ. φασόλια ξερά
Ελαιόλαδο
Χυμό λεμονιού
Άνηθο
Κρεμμυδάκια
φρέσκα ή ξερά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Το προηγούμενο βράδυ της ημέρας του μαγειρέματος, βάζουμε τα όσπρια στο νερό. Τοποθετούμε χωριστά από τα άλλα όσπρια, τα ρεβίθια και το σιτάρι, γιατί χρειάζονται περισσότερη ώρα στο ψήσιμο.

Βράζουμε τα ρεβίθια και το σιτάρι έπειτα προσθέτουμε τις φακές και τα φασόλια. Σερβίρουμε τα φωτοκόλυβα με το ζωμό τους και προσθέτουμε, λάδι και λεμόνι. Γαρνίρουμε με κρεμμυδάκι και άνηθο.



Μικρά μυστικά:

Κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος, δεν προσθέτουμε ποτέ λεμόνι στα φωτοκόλυβα.

