



# Φασολάκια κοκκινιστά με λουκάνικο

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

40'

Χρόνος  
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε μία [κατσαρόλα](#) και ένα [τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε από 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
- [Κόβουμε](#) το λουκάνικο σε ροδέλες και τις βάζουμε στο καυτό τηγάνι. Σοτάρουμε μέχρι να πάρει χρώμα.
- Κόβουμε σε χοντρά κομμάτια το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα βάζουμε στην κατσαρόλα και σοτάρουμε.
- Κόβουμε τις πατάτες σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε τον κόλιανδρο, το θυμάρι και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά.
- Μεταφέρουμε τα λουκάνικα από το τηγάνι στην κατσαρόλα και προσθέτουμε τον πελτέ και σοτάρουμε.
- Σβήνουμε με το κρασί και μόλις εξατμιστεί προσθέτουμε το νερό, τη ντομάτα, τον κύβο, αλάτι, πιπέρι, τα φασολάκια και ανακατεύουμε. Καλύπτουμε με το καπάκι και σιγοβράσουμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά για 40 λεπτά.
- Ψιλοκόβουμε τον άνηθο και τον δυόσμο, χωρίς τα κοτσάνια, και τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και σερβίρουμε με φέτες ψωμί, φέτα, ρίγανη, ελαιόλαδο, πιπέρι και φύλλα δυόσμου.

## Συστατικά

- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 250 γρ. λουκάνικο, χωριάτικο
- 500 γρ. πατάτες
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 1 κ.γ. κόλιανδρο, σε σπόρους
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 50 γρ. κρασί λευκό
- 300 γρ. νερό
- 400 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 1 κύβο κότας
- αλάτι
- πιπέρι
- 600 γρ. [φασολάκια πλατιά Μπάρμπα Στάθης](#), κατεψυγμένα
- 1/2 ματσάκι άνηθο
- 1/2 ματσάκι δυόσμο

Για το σερβίρισμα

- φέτες ψωμί
- 100 γρ. φέτα
- 1 κ.σ. ρίγανη
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- πιπέρι
- φύλλα δυόσμου

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

320 Θερμίδες (kcal)	18.0 Λιπαρά (γρ.)	4.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	25.0 Υδατ/κες (γρ.)
16%	26%	24%	10%
8.8 Σάκχαρα (γρ.)	11.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.1 Αλάτι (γρ.)
10%	22%	27%	18%