



Φασόλια με χόρτα

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

30'
Χρόνος
Ψησίματος

4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βράζουμε τα φασόλια σε μπόλικο νερό μέχρι να μαλακώσουν.
- Βάζουμε σε μια [πλατιά κατσαρόλα](#) το ελαιόλαδο και το κρεμμύδι και τα σοτάρουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι. Δεν ανάβουμε το μάτι από πριν, επειδή θέλουμε το κρεμμύδι να μαγειρευτεί χωρίς να πάρει χρώμα.
- Ρίχνουμε στην κατσαρόλα και το σκόρδο, το αφήνουμε στη φωτιά για 1 λεπτό και προσθέτουμε τα φασόλια, τα οποία μαγειρεύουμε για 2 λεπτά ακόμα.
- Αδειάζουμε προσεκτικά μέσα στην κατσαρόλα τα χόρτα, ανακατεύουμε καλά, βάζουμε το καπάκι και περιμένουμε να πέσει λίγο ο όγκος τους.
- Έπειτα, προσθέτουμε την ντομάτα κονκασέ, το αλάτι, το πιπέρι και το μπούκοβο.
- Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγομαγειρεύουμε για 30 λεπτά. Θέλουμε τα χόρτα μας να μαγειρευτούν, να ανταλλάξουν αρώματα με τα όσπρια, το κρεμμύδι και το σκόρδο, και να πάρουν ελαφρύ χρώμα από την ντομάτα.
- Σερβίρουμε σε μια μεγάλη πιατέλα, με τα παξιμάδια σπασμένα από πάνω, την τριμμένη φέτα και το ελαιόλαδο.

Tip

Μπορούμε να φτιάξουμε τη συγκεκριμένη συνταγή με ό,τι όσπρια θέλουμε: γίγαντες, μαυρομάτικα, κουκιά. Επίσης, όσον αφορά την ποσότητα των χόρτων, μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τις προτιμήσεις μας - αν μας αρέσουν πολύ, μπορούμε να βάλουμε περισσότερα στη συνταγή μας.

Συστατικά

- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι, μέτριο, κομμένο σε φέτες
- 3 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 200 γρ. φασόλια, Πρεσπών
- 1 κιλό βλίτα, καθαρισμένα και πλυμένα
- 500 γρ. σπανάκι, καθαρισμένο και πλυμένο
- 400 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 1 κ.γ. αλάτι
- 1/2 κ.γ. πιπέρι
- 1/4 κ.γ. μπούκοβο

Για το σερβίρισμα

- 50 γρ. παξιμάδια, σπασμένα
- 100 γρ. φέτα, τριμμένη
- ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

428 Θερμίδες (kcal)	15.0 Λιπαρά (γρ.)	2.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	38.0 Υδατ/κες (γρ.)
21%	21%	10%	15%
17.0 Σάκχαρα (γρ.)	22.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	26.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.61 Αλάτι (γρ.)
19%	44%	104%	10%