



Κασουλέ

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

180'
Χρόνος
Ψησίματος

10-12
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Μουλιάζουμε τα φασόλια για 12 ώρες σε αλατισμένο νερό. Σουρώνουμε, ξεπλένουμε καλά και αφήνουμε στην άκρη.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε μια **κατσαρόλα** σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- **Κόβουμε** το κρεμμύδι σε χοντρά κομμάτια, ψιλοκόβουμε το σκόρδο και τα βάζουμε στην κατσαρόλα.
- Κόβουμε το λουκάνικο σε ροδέλες, το καρότο σε μισοφέγγαρα, το σέλερι σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε στην κατσαρόλα. Σοτάρουμε για 1-2 λεπτά.
- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Κόβουμε το κότσι σε μικρά κομμάτια και μεταφέρουμε στο καυτό τηγάνι. Βάζουμε αλάτι, πιπέρι και σοτάρουμε 1-2 λεπτά να πάρει χρώμα. Μόλις πάρει χρώμα το μεταφέρουμε στην κατσαρόλα με τα λαχανικά.
- Τοποθετούμε το ίδιο τηγάνι στη φωτιά και βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Κόβουμε την πανσέτα σε κομμάτια και τη βάζουμε στο καυτό τηγάνι. Βάζουμε αλάτι, πιπέρι και σοτάρουμε 1-2 λεπτά να πάρει χρώμα. Μόλις πάρει χρώμα τη μεταφέρουμε στην κατσαρόλα με τα υπόλοιπα υλικά.
- Προσθέτουμε στην κατσαρόλα το αλεύρι, τον πελτέ, το κρασί, το νερό, τον κύβο, αλάτι, πιπέρι, τις δάφνες και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε τα φασόλια και ανακατεύουμε.
- Καλύπτουμε με το καπάκι και ψήνουμε για 3 ώρες. Εναλλακτικά βράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 2 ½ - 3 ώρες.
- Σερβίρουμε με μαϊντανό, πιπέρι και ψωμί.

Συστατικά

- 1 κρεμμύδι
- 4 σκ. σκόρδο
- 300 γρ. λουκάνικα, χωριάτικα
- 1 καρότο
- 2 στικ σέλερι
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 1/2 κιλό κότσι, χωρίς κόκαλο
- 500 γρ. πανσέτα
- αλάτι
- πιπέρι
- 20 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 κ.σ. γεμάτη πελτέ ντομάτας
- 50 γρ. κρασί κόκκινο
- 2 λίτρα νερό
- 1 κύβο κότας
- 2 φύλλα δάφνης
- 500 γρ. φασόλια, λευκά, μέτρια

Για το σερβίρισμα

- μαϊντανό
- πιπέρι
- ψωμί

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

473 Θερμίδες (kcal)	24.0 Λιπαρά (γρ.)	7.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	20.0 Υδατ/κες (γρ.)
24%	34%	36%	8%
4.5 Σάκχαρα (γρ.)	41.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.9 Αλάτι (γρ.)
5%	82%	24%	48%