

Fasolka szparagowa w sosie pomidorowym

Składniki

na 2 porcje

1 litr wody

2 duże garści fasolki szparagowej ⁽¹⁾, 300 g

1 marchewka ⁽¹⁾, 100 g

2 cebule ⁽¹⁾, 150 g

kilka ząbków czosnku ⁽¹⁾

½ łyżeczki oregano lub kilka gałązek świeżego

1 łyżeczka czosnku niedźwiedziego

¼ łyżeczki mielonego pieprzu czarnego

¼ łyżeczki majeranku

¼ łyżeczki lubczyku

½ łyżeczki soli ⁽²⁾ lub 1 łyżka domowej bazy warzywnej ⁽³⁾

kilka gałązek natki pietruszki

250 ml domowego przecieru pomidorowego lub ekologicznej passaty pomidorowej lub 3 dojrzałe pomidory ⁽¹⁾

Wykonanie

1. Wodę zagotować i wrzucić do niej posiekane: marchewkę i fasolkę. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
2. Dodać posiekaną cebulę, posiekany czosnek, suszone oregano (jeśli używamy świeżego, to na razie je zostawiamy), czosnek niedźwiedzi, majeranek, lubczyk oraz czarny pieprz. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
3. Dodać czarną soczewicę oraz sól lub bazę warzywną. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
4. Dodać posiekaną natkę pietruszki i pomidory, jeśli ich używamy. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
5. Dodać przecier pomidorowy, jeśli używamy jego zamiast pomidorów. Dodajemy posiekane świeże oregano, jeśli nie dodaliśmy suszonego.
6. Zagotować, zmniejszyć ogień do minimum i gotować przez 20 minut lub do momentu, aż warzywa będą miękkie.

Wskazówki

⁽¹⁾ **warzywa:** im lepsza będzie jakość składników, tym danie okaże się smaczniejsze; warto zadbać o warzywa i kasze bio lub od znajomego rolnika

⁽²⁾ **sól:** my używamy soli himalajskiej, ale możecie użyć innej zdrowej soli – podobno stosunkowo mało szkodliwa jest również kłodawska; należy unikać soli jodowanej z dwóch powodów: (1) jod dodaje się w drodze chemicznych procesów, (2) nadmiar jodu wpływa niekorzystnie na układ hormonalny (m.in. może stać się przyczyną zapalenia tarczycy)

⁽³⁾ **baza warzywna:** po zapoznaniu się ze składem sklepowych kostek rosołowych, przestaliśmy ich używać (np. glutaminian sodu, który powoduje zmiany w układzie nerwowym, aromaty będące przyczyną raka itp.) zrezygnowaliśmy z nich na zawsze; przepis na domową kostkę rosołową znajdziecie [tutaj](#); taka pasta jest dużo zdrowsza niż produkty sklepowe i na pewno dużo lepiej pasuje do wszystkich naturalnych produktów takich jak warzywa i ziołowe przyprawy