

## SMALEC Z FASOLI

1 puszka białej fasoli

1 duża cebula lub 2 mniejsze

1 starte na dużych oczkach jabłko

6 łyżek oleju na patelnię

przyprawy: 1 łyżeczka majeranku, ½ łyżeczki soli, szczypta pieprzu

**PORADA:** Do fasoli można dodać jedną drobno posiekaną suszoną śliwkę.

- 1 Fasolę odlewamy i ugniatamy w misce widelcem ( ewentualnie blendujemy)
- 2 Cebulkę drobno siekamy i wrzucamy na patelnię z olejem, dusimy do miękkości na małym płomieniu ( ok. 10 min). (jeżeli chcesz dodać czosnek, to przeciśnij przez praskę i dodaj pod koniec duszenia)
- 3 Na koniec dodaj jabłko starte na dużych oczkach i chwilę duś.
- 4 Zdejmij patelnię z palnika i dodaj cebulkę do miski z fasolą.
- 5 Dodaj przyprawy i całość wymieszaj.

Smalczyk smakuje na kromki chleba świeżego i na grzankach z czerstwego. Można położyć plasterki ogórka kiszzonego. **SMACZNEGO**

### **Smalec z fasoli ze skwarkami**

Jeśli chcesz dodać do smalcu "skwarki" to polecam uprażyć na suchej patelni garść nasion słonecznika. Uprażonym i przestudzonym słonecznikiem posyp miseczkę z pastą. Grubsze "skwarki" otrzymasz przez podsmażenie na patelni (z odrobiną oleju) małych kosteczek z tofu naturalnego lub wędzonego (z dodatkiem słodkiej papryki lub chili). Pseudo skwarki można też zrobić z ugotowanej kaszy gryczanej. Wówczas garść ugotowanej, osuszonej kaszy gryczanej (palona lub niepalona) umieść na dobrze nagrzanym patelni z odrobiną oleju i praż przez kilka minut na średniej mocy palnika. Co chwilę mieszaj całość drewnianą łyżką.