

## Μαυρομάτικα γιαχνί με ντομάτα & σπανάκι

Φυλάμε το φαγητό καλυμμένο στο ψυγείο για 3 μέρες.

**Μερίδες:** 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 1 ώρα **Χρόνος αναμονής:** 10 λεπτά

### Υλικά:

- 250 γρ. φασόλια μαυρομάτικα
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, κομμένα σε λεπτές ροδέλες
- 1 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης, κομμένη σε μικρά κυβάκια
- 1 μεσαίο καρότο, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 2 σκελίδες σκόρδο ολόκληρες
- ½ κ.σ. τοματοπελτέ
- [1 συσκευασία τομάτα ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ στον τρίφτη σε γυάλινο μπουκάλι \(420 γρ.\)](#)
- ½ κ.γ. ξερή ρίγανη
- 200-250 ml νερό
- 300 γρ. σπανάκι, χοντροκομμένο
- 1 μάτσο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ρίχνουμε τα μαυρομάτικα και δύο φύλλα δάφνης σε κατσαρόλα, καλύπτουμε με μπόλικο κρύο νερό και τα βάζουμε να βράσουν. Βράζουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 20 λεπτά ή μέχρι τα μαυρομάτικα να μαλακώσουν αλλά όχι τελείως. Θέλουμε να κρατάνε αρκετά, καθώς θα συνεχίσουν να βράζουν αργότερα στην ντομάτα. Σουρώνουμε, πετάμε τα φύλλα δάφνης και αφήνουμε στην άκρη.

2) Σκουπίζουμε την κατσαρόλα και ζεσταίνουμε 5 κ.σ. ελαιόλαδο. Μόλις κάψει καλά προσθέτουμε το κρεμμύδι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια και σοτάρουμε σε χαμηλή φωτιά για 8 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν και να καραμελώσουν. Προσθέτουμε την πιπεριά και τα καρότα και σοτάρουμε για άλλα 3-4 λεπτά. Προσθέτουμε το σκόρδο και σοτάρουμε για 1 λεπτό.

3) Προσθέτουμε τα μαυρομάτικα φασόλια, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και τον τοματοπελτέ και σοτάρουμε για 2 λεπτά, ξύνοντας καλά τον πάτο της κατσαρόλας. Προσθέτουμε την ντομάτα ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ στον τρίφτη, τη ρίγανη και το νερό, ανακατεύουμε και μόλις πάρει βράση

χαμηλώνουμε τη φωτιά, καλύπτουμε με καπάκι και σιγοβράζουμε σε πολύ χαμηλή φωτιά για 20 λεπτά.

4) Ανοίγουμε το καπάκι, ελέγχουμε αν έχουν βράσει καλά τα μαυρομάτικα και αν χρειάζεται το φαγητό μας αλάτι. Αφαιρούμε τα σκόρδα, προσθέτουμε το σπανάκι και τον μαϊντανό και αφήνουμε να βράσει για 2-3 λεπτά ακόμα. Κλείνουμε τη φωτιά, ραντίζουμε το φαγητό μας με 3 κ.σ. ωμό ελαιόλαδο, ανακατεύουμε απαλά και αφήνουμε να ξεκουραστεί με κλειστό καπάκι για 10 λεπτά πριν σερβίρουμε.