



Μελωμένα λευκά φασόλια με κρεμμύδια

Μερίδες: 4 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 50 λεπτά
Χρόνος αναμονής: 5 λεπτά

Φυλάσσουμε τα φασόλια καλυμμένα στο ψυγείο για 2 μέρες.

Υλικά:

4 λευκά ξερά κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές φέτες
2 σκελίδες σκόρδο, κομμένες σε λεπτές φέτες
600 γρ. λευκά φασόλια, βρασμένα (250-300 γρ. ξερά λευκά φασόλια)
½ κ.γλ. κύμινο
1 κ.γλ. ξερό κόλιανδρο
100 ml ζωμό λαχανικών ή νερό, καυτό
¼ ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
ελαιόλαδο
αλάτι & φρεσκοτριμμένο

Υλικά για το σερβίρισμα:

ψωμί, κομμένο σε φέτες, φρυγανισμένο (προαιρετικά)
γιαούρτι, της επιλογής μας (προαιρετικά)

Εκτέλεση:

1) Απλώνουμε σε ένα βαθύ ταψί τα φασόλια, αλατοπιπερώνουμε, ρίχνουμε τα μπαχαρικά, το σκόρδο, περιχύνουμε με 30 ml ελαιόλαδο, ανακατεύουμε και περιχύνουμε με τον ζωμό. Μοιράζουμε από πάνω τα κρεμμύδια, αλατοπιπερώνουμε περιχύνουμε με ακόμη 20 ml ελαιόλαδο.

2) Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190°C στις αντιστάσεις για 30 λεπτά. Ανακατεύουμε και συνεχίζουμε το ψήσιμο για ακόμη 20 λεπτά, μέχρι να μελώσουν και να πάρουν χρώμα.

3) Προσθέτουμε τον μαϊντανό, ανακατεύουμε και αφήνουμε το φαγητό να σταθεί για 5 λεπτά. Αν θέλουμε λιώνουμε κάποια φασόλια με το πιρούνι.

4) Σερβίρουμε προαιρετικά με φυτικό γιαούρτι και φρυγανισμένο ψωμί.