



## **Κοκκινιστά φασόλια χάντρες της Μαλίας**

**Μερίδες:** 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10-15 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 1 ώρα  
**Χρόνος αναμονής:** 5 λεπτά

Φυλάσσουμε τις χάντρες καλυμμένες στο ψυγείο για 2 μέρες.

### **Υλικά:**

500 γρ. φασόλια χάντρες, κατεψυγμένες ή 1 κιλό χάντρες φρέσκες

1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες

1 κ.σ. τοματοπελτέ

2 μεσαίες πατάτες, κομμένες σε μεσαία κομμάτια

1 καρότο, κομμένο σε λεπτές φέτες (προαιρετικά)

**[400 γρ. Τοματάκια Ολόκληρα Αποφλοιωμένα ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#)**

500 ml νερό

5-6 κλωνάρια μαϊντανό, ψιλοκομμένο

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ελαιόλαδο

### **Υλικά για το σερβίρισμα:**

φυτικό λευκό τυρί

προζυμένιο ψωμί, κομμένο σε φέτες

### **Εκτέλεση**

- 1) Αν έχουμε φρέσκα, τα καθαρίζουμε ανοίγοντας το φασόλι στη μέση με το δάχτυλό μας και ξεκολλώντας τις χάντρες από μέσα. Μεταφέρουμε τις χάντρες σε ένα σουρωτήρι και τις πλένουμε καλά. (Αν έχουμε κατεψυγμένες ξεκινάμε από το βήμα 2\*)
- 2) \*Ρίχνουμε σε μία κατσαρόλα 5 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 6-8 λεπτά. Βάζουμε το σκόρδο, τον τοματοπελτέ και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 1-2 λεπτά.

- 3) Προσθέτουμε τις πατάτες, το καρότο και σοτάρουμε για 2 λεπτά. Περιχύνουμε με τα [Τοματάκια Ολόκληρα Αποφλοιωμένα](#) και πιέζουμε με την κουτάλα να λιώσουν. Προσθέτουμε το νερό και τις χάντρες, ανακατεύουμε και αφήνουμε με κλειστό καπάκι να σιγοβράσει για 50 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά.
- 4) Ρίχνουμε τον μαϊντανό, πολτοποιούμε με ένα πιρούνι 2-3 πατάτες, αλατοπιπερώνουμε, ανακατεύουμε και συνεχίζουμε το βράσιμο για ακόμη 10 λεπτά ή μέχρι να μελώσει.
- 5) Αποσύρουμε από τη φωτιά περιχύνουμε με 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο, ανακατεύουμε και αφήνουμε το φαγητό να σταθεί για 5 λεπτά.
- 6) Σερβίρουμε με ψωμί και φυτικό λευκό τυρί.