



## Τα φασολάκια της Μαλίας, με λιγότερο αλάτι

**Μερίδες:** 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 20-30 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 1 ώρα & 45 λεπτά

Φυλάσσουμε τα φασολάκια καλυμμένα στο ψυγείο για 2-3 μέρες.

### Υλικά:

- 3 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 3 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 1 κιλό φασολάκια, καθαρισμένα
- 2-3 πατάτες, κομμένες σε μεσαία κομμάτια
- [1 κύβο λαχανικών με λιγότερο αλάτι MAGGI](#)
- 400 ml νερό, καυτό
- 1 πιπεριά Φλωρίνης, κομμένη σε μεσαία κομμάτια
- 2 μεγάλες ντομάτες, τριμμένες
- 10 κλωνάρια μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 100 ml ελαιόλαδο
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### Εκτέλεση

- 1) Ρίχνουμε σε κατσαρόλα το μισό ελαιόλαδο και μόλις κάψει ρίχνουμε το κρεμμύδι και σοτάrouμε για 6-8 λεπτά. Προσθέτουμε το σκόρδο, τα φασολάκια και τις πατάτες και σοτάrouμε για ακόμη 5-6 λεπτά.
- 2) Ρίχνουμε τον [κύβο λαχανικών με λιγότερο αλάτι MAGGI](#), μέσα στο νερό και ανακατεύουμε καλά να διαλυθούν. Περιχύνουμε τα φασολάκια με τον ζωμό, κλείνουμε με το καπάκι και αφήνουμε να σιγοβράσουν για 10-15 λεπτά.
- 3) Χτυπάμε καλά σε ένα μούλτι τις ντομάτες με την πιπεριά Φλωρίνης και περιχύνουμε το φαγητό. Προσθέτουμε φρεσκοτριμμένο πιπέρι, κλείνουμε το καπάκι και αφήνουμε να μαγειρευτούν για 50-55 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν.

- 4) Πασπαλίζουμε με τον μαϊντανό, αφήνουμε να βράσει για 10 λεπτά σε μέτρια φωτιά με ανοιχτό καπάκι.
- 5) Περιχύνουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και αφήνουμε το φαγητό να σταθεί για 5-10 λεπτά.
- 6) Σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.