

Gulasz z białej fasoli z Harissą

Gulasz z białej fasoli z Harissą to aromatyczne danie, które łączy w sobie smakowe bogactwo fasoli z intensywnym pikantnym smakiem harissy oraz przyprawami takimi jak kmin, papryka i kurkuma. To pyszna i sycąca potrawa, która doskonale nadaje się na chłodniejsze dni.

 Czas na High: 6 H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas na Low: 12 H

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- 3 łyżki masła klarowanego
- 1 duża czerwona cebula, drobno posiekana
- 5 ząbków czosnku, drobno posiekanych
- Sól
- 6 łyżek harissy lub więcej do smaku
- 3 łyżki przecieru pomidorowego
- 1 łyżeczka mielonego kminu
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 0,5 kg suszonej fasoli cannellini zostawionej do namoczenia na noc
- 2 duże marchewki, pokrojone na plastry grubości 1,5 cm
- 3 gałązki tymianku
- 2 świeże liście laurowe
- 3 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- Tarta skórka z połowy cytryny
- 2 łyżeczki mielonej kurkumy
- 1 1/2 szklanki pełnotłustego jogurtu greckiego
- 1/2 szklanki drobno posiekanej pietruszki, oraz liście do dekoracji
-



Wykonanie:

Na dużej patelni rozpuść 2 łyżki masła. Dodaj cebulę i czosnek, dopraw obficie solą i smaż na umiarkowanie dużym ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż cebula zmięknie i zacznie brązowieć, około 8 minut.

Dodaj harissę i koncentrat pomidorowy i smaż, mieszając, aż cebula zmięknie i zacznie brązowieć, około 1 minuty.

Wmieszaj kminek i paprykę, a następnie dodaj 2 1/2 szklanki wody i doprowadź do wrzenia, zeskrobując wszelkie zrumienione kawałki z dna patelni.

Przełóż do wolnowaru o pojemności 6 litrów wraz z odsączoną fasolą, marchewką, gałązkami tymianku, liśćmi laurowymi, skórką z cytryny i sokiem z cytryny.

Dodaj 1 łyżkę soli i 3 1/2 szklanki wody. Przykryj i gotuj na dużym ogniu HIGH, aż fasola będzie miękka, około 6 godzin.

W międzyczasie na małej nieprzywierającej patelni rozpuść pozostałą 1 łyżkę masła. Dodaj kurkumę i gotuj na małym ogniu, ciągle mieszając, aż kurkuma się rozpuści, około 30 sekund. Przenieś do średniej miski i lekko ostudź, około 5 minut. Powoli dodawaj jogurt, aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Dopraw solą.