



Що приготувати з квасолі восени: буковинські страви та домашні рецепти

Осінь — чудова пора для ситних домашніх страв, у яких поєднуються квасоля, сезонні овочі, ароматна зелень і традиційні м'ясні продукти. Саме в цей час хочеться готувати густі супи, запечені страви та овочеві рагу, які зігрівають і збирають родину за одним столом.

Яку квасолю вибрати для осінніх страв

Квасоля — універсальний інгредієнт. Вона підходить для супів, закусок, запіканок і тушкованих страв. Вибір сорту залежить від того, який результат ви хочете отримати.

Сорт квасолі	Особливості та ідеальне використання
Біла	Ніжний смак, добре підходить для пюре, густих супів та страв із часниковою заправкою.
Червона	Зберігає форму, зручно використовувати в рагу, борщах і салатах.
Строката	Стане в пригоді для домашніх юшок і тушкованих страв.
Молода	Готується швидше, ніж суха, але потребує відповідного сезонного рецепта.

Як правильно підготувати суху квасолю

- 1 Переберіть зерна, видаліть пошкоджені та промийте їх.
- 2 Залийте холодною водою й залиште на 8–12 годин у холодильнику.
- 3 Злийте воду, промийте квасолю та залийте свіжою.
- 4 Варіть до повної м'якості. Час залежить від сорту, розміру зерен і тршвалості зберігання.
- 5 Додавайте кислі інгредієнти, наприклад томати, ближче до кінця приготування, оскільки кислота може сповільнювати розм'якшення квасолі.

! Суху квасолю не варто їсти недовареною. Особливо важливо правильно проварювати червону квасолю: попереднє замочування саме по собі не гарантує безпечності. Дотримуйтеся рекомендацій щодо термічної обробки для конкретного сорту.

⌚ Якщо використовуєте вже відварену квасолю, час приготування багатьох рецептів можна скоротити.

💡 **Ідея від ТМ «Маршалок»**
Доповніть квасолеву закуску окремою тарілкою тонко нарізаної ковбаси чи м'ясних делікатесів із нашого асортименту. Варіанти приготування можна прочитати в наших статтях: «Нарізка для фуршету», «Осіннє антипасті з делікатесами ТМ «Маршалок»», «Осіння шаркутері-дошка з м'ясними делікатесами ТМ Маршалок».

5 страв із квасолі, які варто приготувати восени

- 1

Квасоля по-чернівецьки з часником
Проста, поживна й смачна страва з відварених зерен, часнику та заправки. Доречна як самостійна закуска або доповнення до інших страв.
⌚ 30 хв (якщо квасоля вже зварена) **🍴** 4 порції
- 2

Запечена начинка з квасолею та пшоном
Ситна буковинська страва, що поєднує квасолю й пшоно. Сучасна домашня інтерпретація традиційного рецепта.
⌚ 1 год 15 хв (якщо квасоля вже зварена) **🍴** 4 порції
- 3

Борщ з квасолею
Класичний осінній суп із насиченим смаком. Квасоля робить борщ більш густим і поживним, а м'ясні продукти ТМ «Маршалок» додають особливого аромату.
⌚ 1 год 30 хв **🍴** 6 порцій
- 4

Тушкована квасоля з овочами та ковбасою
Проста у приготуванні страва, яка чудово підходить для щоденного меню. Ковбасні вироби ТМ «Маршалок» додають насиченості та пікантності.
⌚ 40 хв **🍴** 4 порції
- 5

Квасолеве рагу з м'ясом
Ситна страва, що зігріває в холодну пору. Поєднання квасолі, овочів і м'ясних делікатесів створює гармонійний смак і приємну текстуру.
⌚ 1 год 20 хв **🍴** 5 порцій

🌿 **Пам'ятайте**
Це сучасне гастрономічне поєднання, а не обов'язкова складова традиційного рецепта.