

A few words about the importance of student involvement in cooking

Cooking recipes help students to have a good life by paying attention to what they eat, giving the necessary importance to what they put in their body every day.

Additionally, recipes serves as a vehicle for engaging students in exploring the mathematical ideas of ratios, percentages and fractions which are useful in their vocational areas.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΡΑΣΙΝΑ Φασολάκια

Συστατικά για 5 άτομα (380 θερμίδες ανά άτομο)

- 1250g πράσινα φασόλια, κομμένα (45 oz.)
- 3/4 φλιτζανιού ελαιόλαδου
- 1 1/2 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 750 γρ. Ώριμες ντομάτες, τριμμένες (27 oz.)
- μια πρέζα ζάχαρη
- 2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι



Οδηγίες

1. Για να προετοιμάσετε αυτήν την παραδοσιακή ελληνική συνταγή φασολιών, ξεκινήστε πλένοντας καλά τα πράσινα φασόλια. Στραγγίστε τα σε ένα σουρωτήρι και αφήστε τα στην άκρη.
2. Ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο σε μια μεγάλη κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και σοτάρτετε μέχρι να είναι διαυγή και μαλακά. Ανακατέψτε το

σκόρδο, τις τριμμένες ντομάτες, το υπόλοιπο ελαιόλαδο και μια πρέζα ζάχαρη και βράστε. Η παραδοσιακή συνταγή για τα ελληνικά φασολάκια απαιτεί φρέσκες ώριμες ντομάτες, αλλά αν θέλετε μπορείτε να την αντικαταστήσετε με κονσέρβες ψιλοκομμένες ντομάτες ή χυμό ντομάτας Passata

3. Προσθέστε τα πράσινα φασόλια και ανακατέψτε καλά, έτσι ώστε τα πράσινα φασόλια να επικαλυφθούν με το ελαιόλαδο και τις ντομάτες. Σβήστε τη φωτιά, καλύψτε με το καπάκι και σιγοβράστε για 40-45 λεπτά, έως ότου τα φασόλια είναι μαλακά και οι περισσότεροι χυμοί έχουν εξατμιστεί. Κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος, ελέγξτε εάν το τηγάνι φαίνεται να στεγνώνει και προσθέστε λίγο ζεστό νερό εάν χρειαστεί.

4. Προς το τέλος της περιόδου μαγειρέματος με αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε στον ψιλοκομμένο μαϊντανό.

5. Η παραπάνω συνταγή είναι για 5 άτομα. Τι θα χρειαστούμε για να μαγειρέψουμε για 7 άτομα;