

Anko – słodka pasta z fasoli adzuki

Fasola adzuki jest popularną rośliną uprawianą w krajach azjatyckich. Bogata w białko aminokwasy, żelazo i wapń. W wyglądzie jest podobna do znanej nam czerwonej fasoli, ale jej ziarenka są mniejsze. A pasta z tej fasoli, zwana anko, jest istotnym składnikiem słodczy w zarówno kuchni chińskiej, jak i japońskiej i koreańskiej. W polskim domu dobrze sprawuje się m.in. w funkcji smarowidła do pieczywa i nadzienia do naleśników □ Przepisy na azjatyckie smakołyki z jej zastosowaniem znajdziecie tutaj np. naleśniki [dorayaki](#), a dziś o tym jak taką pastę z fasoli przyrządzić.



Anko to idealne nadzienie do japońskich naleśników dorayaki – przepis [tutaj](#).

Składniki:

- 1 szklanka (240 ml) suchej fasoli adzuki
- 3 szklanki (720 ml) wody
- 1/2 – 3/4 szklanki brązowego cukru (w zależności od preferencji, nam wystarczy 1/2 szklanki, ale dla innych może być „za mało słodkie” ☐)
- 1 łyżeczka (5 ml) ekstraktu wanilii
- syrop z agawy lub klonowy (do smaku, opcjonalnie)

Wykonanie:

Fasolę wysypujemy na sitko i dokładnie przepłukujemy. Do garnka wsypujemy fasolę, zalewamy wodą i zagotujemy.

Następnie gotujemy na średnim ogniu pod przykryciem aż fasola będzie miękka. To może zająć około półtorej godziny. Gdy po upływie tego czasu fasola nie jest gotowa, dolewamy wody i gotujemy na wolnym ogniu pod przykryciem aż będzie miękka.

Są dwa sposoby na pastę z fasoli adzuki: albo gotujemy aż fasolka się rozpadnie (i rozgniatamy drewnianą łyżką/widelcem) albo miksujemy ją w blenderze.

Którąkolwiek opcję wybierzemy, do rozdrobnionej fasoli dodajemy cukier, wanilię i syrop. Gotujemy bez przykrycia często mieszając, żeby się nie przypaliła do momentu aż woda odparuje.

Gotowa pasta jest bardzo plastyczna – dla Najmłodszego maluszka formuję małe kulki, które wcina ze smakiem jako przekąskę ☐

Zastosowań tej słodkiej pasty jest mnóstwo: jest to istotny składnik deserów koreańskich, japońskich i chińskich – przepisy już wkrótce ☐ A póki co, to polecam tą słodką pastę do chleba i naleśników.

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☐
Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki
Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być
może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](#) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](#) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**