

FIZULE, TO JE MOJE!!!

Neděle, 11. úně 2020

Fazole jsou jedněm z hlavněch zdrojů rostlinněch bílkovin, obsahujě takž zdravě tuky, mnoho vlákniny a vitamě-ně "zejména skupiny B, vitamě-ně E a kyselinu listovou. Bohatě jsou zastoupeny takž minerální látky " draslík, hořčík, měď, vápník, zinek a železo. Pokud jste je neobjevili kouzlo lučinověch pomazánek, zkuste těba tuto z červeněch fazolě a vajec. Skvělá je i na topinkách. A HLAVNĚŠ - DĚŠNĚŠ RYCHLĚ A DOBRĚ!

FAZOLOVĚ POMAZĚNKA

Pro 4 osoby budete potěbovat:

500 g pědem uvaěněch
červeněch fazolě (měete pouět i sterilovaně),

1 strouček česneku,

200 g ricotty,

1 malou červenou cibuli,

1 lžíci olivověho oleje

sůl, pepě,

peěvo,

bylinky na zdobě,

2 vejce (nejsou nutně)

Postup:

Cibuli nakřjete nadrobno a strouček česneku prolisujte. Do misky dejte scezeně fazole a vidličkou je důkladně rozměkejte. Pěidejte k nim cibuli i česnek, vměchejte ricottu a pomazáinku zjemněte lžíci olivověho oleje.

Vě důkladně proměchejte a podle chuti osolte a opeěte.

Pokud se věm zdě pomazáinka pěli tuě, měete ji jeě zjemnit troěkou smetany.

Peěvo z jedně strany opeěte na suchě pěinvi, potěete pomazáinkou a ozdobte bylinkami.

Tip:

Do pomazáinky měete navěc vměchat dvě nadrobno nakřjeně vaěně vejce.

Fazole jsou výživné, nasycené, jsou lehce stravitelné a téměř bez kalorií. Doslova nabíjejí - životně - energii. A to je dobrá věc. Dopřát si je co nejčastěji! Pokud to nevíte, tak v našem případě fazole se osvědčují - pomáhají hubnout. Obsahují hodně rozpustných vláknin, vitamínů a potravy pro střevní mikroflóru - 1 lžička vajíček fazolových obsahuje až 19 gramů (včetně polovinu DDD pro dospělého člověka - 25g). Zato tuků, složených jen z nenasycených mastných kyselin, mají jen minimum.

Dobrě chutnají - i
začínají -

d@niela