

ZKUSTE FAZOLE

Ášter½, 03 srpen 2021

Je jich opravdu hodná druh ... Malá i velká, hutná i jemná. Bělavá, červená, hnědá, černá, strakatá... nejčastěji mají ledvinová tvar. Najdete je v kuchyňských receptech snad každé svatovúchyně. Do Evropy je přivezl ten nejznámější - Kryštof. Díky vysokému podílu vlákniny jsou dobrou prevencí proti rakovině tlustého stěva i žaludečnímu a stěvnímu potěm. A odvodují organismus, takže jsou fajn i urologických potěch.

Fazole obsahují velké množství bílkovin, a proto jsou nepostradatelné ve stravě, kde se masem zrovna nehá. Z vitamínů a minerálních látek mají v sobě draslík, vápník, železo, mangan a vitamíny skupiny B a C. Množství se budou vymlouvat, takže fazole způsobují nadýmání. Ale pokud fazole necháte přes noc ve vodě... Vodu přeměním vyměňte, protože se v ní vylouhovaly látky, které nadýmání způsobují. K ochucení fazolů je celého pokrmu použijte další zdravé dobroty: Česnek, májtu, bazalku, majoránku, kmín a jalovec. Tady vám nabízím jeden velmi jednoduchý recept:

600 g kuřecí prsa

1 ks cibule velká

4 stroužky česnek

100 g májsto

1 lžíce hladké mouky

100 g rajská protlak

400 g fazole ve slaném nálevu

Pár kapek worcestrové omáčky

rozmarýn

pepř mletá

sůl

Kuřecí prsa nakrájíme na malé kousky, vložíme do misky, okeměme rozmarýnem, pepřem a solí. V lednici necháme odleť alespoň 30 minut, ideálně přes noc.

Cibuli nakrájíme nadrobno, česnek na tenké plátky a vložíme do hrnce na rožemě májsto. Zpěněme, přidáme kuřecí maso a necháme ho zatáhnout ze všech stran. Pak přidáme rajská protlak, márně podlijeme vodou a necháme dusit několik minut, dokud nezmažkne kuřecí maso.

Z nálevu slijeme a přidáme červené fazole, které

jenom prohá™ejeme, dochutě-me ně›kolika kapkami worchesteru a solě- a pepě™em. Podě;vě;me s rě½ě¾ě-

Tak dobrou chuě¥,

a pokud zně;te ně›jakě½ jednoduchě½ recept,

SEM S NĚ•M!

d@niela