

FAZOLOVĀ• GULĀ•Ā JEDNA BĀ•SEĀ†

StĀ™eda, 01 prosinec 2021

Kudlanky a KudlĀinci, rĀjdi byste si v sychravĀ½ch dnech uvaĀ™ili nĀ›co rychlĀ©ho, sytĀ©ho, zahĀ™Ā-vacĀ-ho a jeĀ;tĀ› ide jednoho hrnce? FazolovĀ½ gulĀĀi je ta pravĀi volba. StaĀ•Ā- pĀjr surovin, kterĀ© moĀ¼nĀi uĀ¼ teĀ• mĀjte doma po ruce. MĀjste, Ā¼e naĀji pĀ™edci jedli luĀ;tĀ›niny tĀ©mĀ›Ā™ dennĀ›? MasitĀ© pokrmu konzumovali spĀ-Āje vĀ½jimeĀ•nĀ›. Jsou zdro rostlinĀ½ch bĀ-lkovin a tak dĀ-ky nim mĀ-Ā¼eme omezit kaĀ¼dodennĀ- konzumaci masa.

SvĀ½m sloĀ¼enĀ-m nĀim luĀ;tĀ›niny velmi prospĀ-vajĀ- Ā€“ chrĀjnĀ- naĀje cĀ©vy, srdce, posilujĀ- trĀivenĀ- i imunitu. ObsahujĀ- zdravĀ© tuky, mnoho minerĀlnĀ-ch lĀitek (napĀ™Ā-klad draslĀ-k, hoĀ™Ā•Ā-k, Ā¼elezo, vĀjpnĀ-kĀ!) a vitamĀ-nĀ (zejmĀ©na skupiny B a velmi dĀ-leĀ¼itou kyselinu listovou). Jsou dĀ-leĀ¼itĀ½m zdrojem vĀjkniny. Proto by byla Ājkoda je do jĀ-delnĀ-Ā•ku nezaĀ™azovat pravidelnĀ›.

VyzkouĀjete super jednoduchĀ½ a vĀ½bornĀ½ gulĀĀi. ZdravĀ© jĀ-dlo vĀim musĀ- chutnat, jinak ho totiĀ¼ v jĀ-delnĀ-Ā•ku dlouho neudrĀ¼Ā-te.

Suroviny (2 porce):

Brambory nakrĀjete na menĀĀ- kousky, cibuli nadrobno a Ā•esnek na plĀjtky. UzenĀ© tofu na kostky.

Na oleji zpĀĀte cibulku, zapraĀjte ji trochou mletĀ© papriky a majorĀnkou. Vsypete tofu a chvĀ-li společnĀ› restujte.

PĀ™idejte brambory, fazole a vĀje zalijte vĀ½varem. Nechte pozvolna vaĀ™it, tak, aby se tekutina z vĀ›tĀĀ- ĀĀsti vyvaĀ™ila a brambory se uvaĀ™ily do mĀ›kka. Brambory gulĀĀi pĀ™irozenĀ› zahustĀ-. Kdo mĀi rĀid gulĀĀi pikantnĀ-, mĀ-Ā¼e pĀ™idat nasekanou chilli papriĀ•ku.

PodĀvat mĀ-Ā¼ete s chlebem (tĀ™ebas kvĀjskovĀ½m Ā¼itnĀ½m), nebo jen tak. MĀ-sto zeleninovĀ©ho salĀitu doporuĀujeme fazolovĀ½ gulĀĀi doplnit o salĀit z kvaĀjenĀ© zeleniny (napĀ™. pickles) nebo kysanĀ©ho zelĀ-.

KrĀjdnĀ½ den,
vĀjchny zdravĀ- a dobrou chuĀ¼ pĀ™eje

KristĀ½na
OstraticĀi

nutriĀnĀ- expertka &
profesionĀlnĀ- kuchaĀ™ka

PS: Chcete tip na originĀlnĀ- dĀjrek pro maminku, kamarĀjdu nebo kolegyni? NaĀje KUČHAĀKY, kterĀ© nejen uĀjetĀ™Ā- Āas v kuchyni, inspirujĀ- chutnĀ½mi a zdravĀ½mi recepty, ale dostanou vĀjs i do formy... A to se vĀim Āi vaĀjim obdarovanĀ½m blĀ-zkĀ½mbude po vĀjnocĀ-ch velice hodit, co Ā™Ā-kĀj

KONTAKT ZDE

