ZKUSTE FAZOLE

ÃšterÃ½, 03 srpen 2021

Je jich opravdu hodnÄ› druhÅ¯ ... MalÃ© i velkÃ©, hutnÃ© i jemnÃ©. BÃ-lÃ©, Ä•ervenÃ©, hnÄ›dÃ©, Ä•ernÃ©, strakatÃ©... nejÄ•astÄ›ji majÃ- ledvinovÃ½ tvar. Najdete je v kuchaÅ™skÃ½ch receptech snad kaÅ¾dÃ© svÄ›tovÃ© kuchynÄ›. Do Evropy je pÅ™ivezl ten nejznÃ¡mÄ›jÅ¡Ã- KryÅ¡tof. DÃ-ky vysokÃ©mu podÃ-lu vlÃ¡kniny jsou dobrou prevencÃ- proti rakovinÄ› tlustÃ©ho stÅ™eva i Å¾aludeÄ•nÃ-m a stÅ™evnÃ-m potÃ-Å¾Ã-m. A odvodÅˆujÃ- organismus, takÅ¾e jsou fajn pÅ™i urologickÃ½ch potÃ-Å¾Ã-ch.

Fazole obsahujÃ- velkÃ© mnoÅ¾stvÃ- bÃ-lkovin, a proto jsou nepostradatelnÃ© ve vÃ½Å¾ivÄ› nÃ¡rodÅ¯, kde se masem zrovna nehÃ½Å™Ã-. Z vitamÃ-nÅ¯ a minerÃ¡lnÃ-ch lÃ¡tek majÃ- v sobÄ› draslÃ-k, vÃ¡pnÃ-k, Å¾elezo, mangan a vitamÃ-ny skupiny B a C. MnozÃ- moÅ¾nÃ¡ se budou vymlouvat, Å¾e fazole zpÅ¯sobujÃ- nadÃ½mÃ¡nÃ-. Ale pokud fazole nechÃ¡te pÅ™es noc ve vodÄ›... Vodu pÅ™ed vaÅ™enÃ-m vymÄ›Åˆte, protoÅ¾e se v nÃ- vylouhovaly lÃ¡tky, kterÃ© nadÃ½mÃ¡nÃ- zpÅ¯sobujÃ-.
K ochucenÃ- fazolÃ- Ä•i celÃ©ho pokrmu pouÅ¾Ã-vÃ¡me dalÅ¡Ã- zdravÃ© dobroty: Ä•esnek, mÃ¡tu, bazalku, majorÃ¡nku, kmÃ-n Ä•i Å¡alvÄ›j.
Tady vÃ¡m nabÃ-zÃ-m jeden velmi jednoduchÃ½ recept:

600 g kuÅ™ecÃ- prsa

1 ks cibule velkÃ¡

4 strouÅ¾ky Ä•esnek

100 g mÃ¡slo

1 lÅ¾iÄ•ka hladkÃ© mouky

100 g rajskÃ½ protlak

400 g fazole ve slanÃ©m nÃ¡levu

PÃ¡r kapek worcestrovÃ© omÃ¡Ä•ky

rozmarÃ½n

pepÅ™ mletÃ½

sÅ¯l

KuÅ™ecÃ- prsa nakrÃ¡jÃ-me na malÃ© kousky, vloÅ¾Ã-me do misky, okoÅ™enÃ-me rozmarÃ½nem, pepÅ™em a solÃ-. V lednici nechÃ¡me odleÅ¾et alespoÅˆ 30 minut, ideÃ¡lnÄ› pÅ™es noc.

Cibuli nakrÃ¡jÃ-me nadrobno, Ä•esnek na tenkÃ© plÃ¡tky a vloÅ¾Ã-me do hrnce na rozehÅ™Ã¡tÃ© mÃ¡slo. ZpÄ›nÃ-me, pÅ™idÃ¡me kuÅ™ecÃ- maso a nechÃ¡me ho zatÃ¡hnout ze vÅ¡ech stran. Pak pÅ™idÃ¡me rajskÃ½ protlak, mÃ-rnÄ› podlijeme vodou a nechÃ¡me dusit nÄ›kolik minut, dokud nezmÄ›kne kuÅ™ecÃ- maso.

Z nÃ¡levu slijeme a pÅ™idÃ¡me Ä•ervenÃ© fazole, kterÃ©

jenom prohÅ™ejeme, dochutÃ-me nÄ›kolika kapkami worchesteru a solÃ- a pepÅ™em. PodÃ¡vÃ¡me s rÃ½Å¾Ã¾Ã-.

Tak dobrou chuÅ¥,

a pokud znÃ¡te nÄ›jakÃ½ jednoduchÃ½ recept,

SEM S NÃ•M!

d@niela