

FAZOLOVÁ• GULĀ•Ā JEDNA BĀ•SEĀ†

StĀ™eda, 01 prosinec 2021

Kudlanky a KudĀinci, rĀidi byste si v sychravĀ½ch dnech uvaĀ™ili nĀco rychlĀcho, sytĀcho, zahĀ™Ā-vacĀ-ho a jeĀitĀ ide jednoho hrnce? FazolovĀ½ gulĀĀi je ta pravĀi volba. StaĀ•Ā- pĀir surovin, kterĀ© moĀ¼nĀi uĀ¼ teĀ• mĀite doma po ruce. MĀjste, Ā¼e naĀi pĀ™edci jedli luĀitĀniny tĀmĀĀ™ dennĀ? MasitĀ© pokrmu konzumovali spĀĀje vĀ½jimeĀnĀ. Jsou zdro rostlinĀ½ch bĀ-lkovin a tak dĀ-ky nim mĀĀ¼eme omezit kaĀ¼dodennĀ- konzumaci masa.

SvĀ½m sloĀ¼enĀ-m nĀim luĀitĀniny velmi prospĀ-vajĀ- Ā€“ chrĀjnĀ- naĀje cĀvy, 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-Āku nezaĀ™azovat pravidelnĀ.

VyzkouĀejte super jednoduchĀ½ a vĀ½bornĀ½ gulĀĀi. ZdravĀ© jĀ-dlo vĀim musĀ- chutnat, jinak ho totiĀ¼ v jĀ-delnĀ-Āku dlouho neudrĀ¼Ā-te.

Suroviny (2 porce):

Brambory nakrĀejte na menĀĀ- kousky, cibuli nadrobno a Āesnek na plĀjtky. UzenĀ© tofu na kostky.

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

PĀ™idejte brambory, fazole a vĀje zalijte vĀ½varem. Nechte pozvolna vaĀ™it, tak, aby se tekutina z vĀtĀĀ- ĀĀsti vyvaĀ™ila a brambory se uvaĀ™ily do mĀkka. Brambory gulĀĀi pĀ™irozenĀ zahustĀ-. Kdo mĀi rĀid gulĀĀi pikantnĀ-, mĀĀ¼e pĀ™idat nasekanou chilli papriĀku.

PodĀvat mĀĀ¼ete s chlebem (tĀ™ebas kvĀiskovĀ½m Ā¼itnĀ½m), nebo jen tak. MĀsto zeleninovĀcho salĀitu doporuĀujeme fazolovĀ½ gulĀĀi doplnit o salĀit z kvaĀjenĀ© zeleniny (napĀ™. pickles) nebo kysanĀcho zelĀ-.

KrĀjsnĀ½ den,
vĀjchny zdravĀ- a dobrou chuĀ¼ pĀ™eje

KristĀ½na
OstraticĀi

nutriĀnĀ- expertka &
profesionĀlnĀ- kuchaĀ™ka

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

KONTAKT ZDE

