

fazolový guláš

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Fons Beníšky)

vegetariánské

bez lepku

název	množství (na 1.0 porcí)
Fazole červené - suché	83 gramy
Zakysaná smetana	28 gramy
Cuketa	22 gramy
Červená paprika	22 gramy
Mrkev	14 gramy
Cibule	14 gramy
Bujón - zeleninový	1.4 gramy
Rajčata v plechovce	0.1 kusy
Česnek [palice]	0 kusy
Olej slunečnicový	trocha
Koření - tymián	
Koření - pepř černý	
Koření - paprika sladká, mletá	
Koření - bobkový list	
Sůl	

návod k přípravě

Slijte vodu, ve které se máčí fazole, důkladně je propláchněte a začněte je vařit.

Pokrájejte si zeleninu a ve větším hrnci na oleji orestujte do měkka cibuli krájenou na malé kostičky. Přidejte pokrájený česnek, důkladně zaprašte červenou paprikou a ještě chvíli restujte, aby se rozvinula její chuť.

Nyní přidejte pokrájenou zeleninu a zalijte vývarem/vodou. Vývar lehce osolte, popřípadě i opepřete. Přidejte do něj pár snítek tymiánu, bobkový list, uvařené fazole a konzervovaná rajčata. Vařte dokud nebude zelenina příjemně na skus. Servírujte se zakysanou smetanou.

úkoly

název	popis	dnů před vařením
namočit fazole	namočit 3kg fazolí do dostatečného množství vody	1