

fazolový guláš

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Fons Beníšky)

vegetariánské

bez lepku

| název | množství (na 36 porcí) |
|--------------------------------|-------------------------------|
| Fazole červené - suché | 3 kilogramy |
| Zakysaná smetana | 1 kilogramy |
| Cuketa | 800 gramy |
| Červená paprika | 800 gramy |
| Mrkev | 500 gramy |
| Cibule | 500 gramy |
| Bujón - zeleninový | 50 gramy |
| Rajčata v plechovce | 3 kusy |
| Česnek [palice] | 1 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 |