

Fazole na husto pikant



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 1h 30min
Celkový čas: 1h 45min , Porce: 4

2188 kalorií , **0 g** cukrů , **64 g** tuků , **160 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/fazole-na-husto-pikant>

Příprava

Fazole uvaříme v osolené vodě doměkka. Pozor na rozvaření, měly by být na zkus příjemně tvrdé. Mezitím na oleji zpěníme najemno nasekanou cibuli. Přidáme česnek nasekaný na plátky. Orestujeme, vložíme maso a opékáme ze všech stran, dokud neztmavne. Okořeníme veškerým kořením, vlijeme rajský protlak a podusíme asi 5 minut. Cuketu nakrájíme na kostičky, papriku na proužky a vložíme k masu. Podlijeme trochou bujónu, přikryjeme a dusíme asi 30 minut. Během dušení dáváme pozor, ať se nám nevypaří tekutina a dle potřeby podléváme bujónem. Hotové fazole zcedíme, přidáme k masovozeleninové směsi. Zасыpeme kukuřicí a na talíři dozdobíme rajčátky. Podáváme s chlebem.

Ingredience

- 3 šálky fazolí
- 1 větší cibule
- 1 palička česneku
- 1 menší cuketa
- 2 papriky
- 2 lžičky soli
- 2 lžičky mletého pepře
- 2 lžičky majoránky
- 1/2 lžičky chilli koření
- 250 g hovězího mletého masa
- 2 lžíce rostlinného oleje
- 2 rajčata
- 1 hrst sterilované kukuřice
- 300 ml hovězího bujónu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

