

Pikantní fazole s mletým masem, zeleninou a klobásou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

4819 kalorií , **30 g** cukrů , **152 g** tuků , **281 g** bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/pikantni-fazole-s-mletym-masem-zeleninou-a-klobasou>

Příprava

Den předem namočené fazole (nejlépe becoky) uvaříme do měkka. Na oleji orestujeme do zlatova nakrájenou cibuli, přidáme mleté maso, česnek nakrájený na plátěčky, rajský protlak a zalijeme vodou. Přihodíme veškeré koření a za občasného promíchání dusíme asi 20 minut.

Pak přisypeme papriky nakrájené na proužky, cuketu na kostičky a uvařené fazole. Dusíme tak dlouho, až všechno změkne. Nakonec doplníme kečupem, klobásou nakrájenou na kolečka a vydusíme do středně husté omáčky. Podáváme s chlebem.

Tip k receptu

Fazole jsou nejlepší druhý den - když ovšem vydrží.

Ingredience

- 80 g rajčatového protlaku
- 200 g mletého masa
- 1 pikantní klobása
- 1 menší cuketa
- 150 g kečupu
- pepř
- Vegeta
- sójová omáčka
- špetka oregana (sušeného)
- 1 lžíce chilli omáčky (ostřejší)
- sůl
- 1-2 - 1 ks papriky (kapie)
- 1/2 dcl slunečnicového oleje
- 1/2 lžičky mletého zázvoru
- 1/2 kostky hovězího bujónu
- 4-5 stroužků česneku
- 1-2 cibule
- 1/2 kg fazolí

Kategorie

Česká, Podzim, Luštěniny, Rodina

