

FAZUĽA NA KYSLO

PRÍPRAVA

namáčanie a
varenie fazule
vopred

ČAS VARENIA

15 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1/2 hrnčeka bielej fazule (môže byť aj
hnedá)
1 väčší petržlen
1/2 menšej cibule
1 ČL oleja
soľ podľa chuti
1 celé čierne korenie
1 strúčik cesnaku

250- 300 ml horúceho vývaru
alebo vody
50 ml rastlinnej smotany
(dávam mandľovú)
1 zarovnaná PL maizeny
1 PL umeoctu
trochu jablčného octu

POSTUP

1. Prepláchnutú fazuľu dáme
namáčať na min. 10 hodín a
potom ju uvaríme do mäkka s
kúskom riasy Kombu (asi 45 min v
tlakovom hrnci, záleží od druhu
fazule). Po uvarení pridáme
trochu soli ešte pár minút
povaríme v otvorenom hrnci.
2. Petržlen nakrájame na
kolieska a cibuľu nadrobno.
3. Cibuľu speníme na osolenom
oleji a pridáme petržlen, korenie
a nasekaný alebo popučený
cesnak. Chvíľu restujeme.

4. Zalejeme horúcim vývarom a
varíme 10 minút.
5. Vyberieme korenie a zeleninu
zmixujeme.
6. Vrátime na oheň, pridáme
smotanu a maizenu zmiešanú v
troške studenej vody.
7. 2 minúty povaríme a pridáme
uvarenú fazuľu.
8. Odstavíme a dochutíme
umeoctom a troškou jablčného
octu. Ocot pridávajte po
troškách postupne a vyladíte si
chuť, ktorá vám vyhovuje.
9. Podávame s pečenou
polentou