

FAZUĽOVÝ GULÁŠ

PRÍPRAVA

varenie fazule
vopred

ČAS VARENIA

15 min,
ryža 30 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1 /2 hrnčeka hnedej fazule suchej
1/2 cibule
1 strúčik cesnaku
1 PL oleja
1/4 ČL soli
trochu vody
1/2 ČL sladkej mletej papriky
trošku údenej mletej papriky podľa
chuti

1 bobkový list
2 guľky nového korenia
1 ČL maizeny
sójová omáčka Shoyu/Tamari
pre bezlepkárov

POSTUP

1. Vopred namočíme (na 10-12 hod) a uvaríme fazuľu. Varíme s kúskom riasy KOMBU, bez soli.
2. Dáme variť celozrnnú ryžu.
3. Nadrobno nakrájanú cibuľu orestujeme na osolenom oleji.
4. Pridáme mletú papriku a zamiešame.
5. Pridáme ostatné korenie a uvarenú fazuľu s trochou vody, v ktorej sa varila. Aby sme mali v guláši šťavu. Pridáme aj najemno nasekanú uvarenú riasu z fazulí - v guláši ju nebudete vidieť ani cítiť.

6. Prihodíme popučený cesnak a všetko spolu povaríme asi 5 minút.
7. Vyberieme pevné korenie a dochutíme sójovou omáčkou.
8. Maizeniu vymiešame v troške studenej vody a zahustíme ňou omáčku. 1-2 minúty varíme a je hotovo.
9. Podávame s uvarenou celozrnnou jazmínovou ryžou, kvasenou zeleninou a troškou čerstvej zeleniny podľa chuti.
10. Ak ste nemali polievku, tak guláš doplňte aj tepelne upravenou zeleninou podľa chute.