

K Vařené těstoviny s fazolovou omáčkou

Kategorie: Nezařazeno

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Labuznik-Pampeliska

Suroviny

1 lžíce hladké mouky

sůl, umělé sladidlo

bobkový list

1 cibule

1 zeleninový vývar (na 0,25 l vody

rajčatový protlak

nadrobno nasekaná celerová nat' nebo kopr

rostlinný olej

1 balíček bezvaječných těstovin

Hlavní rostlinná skupina, která se může kombinovat se zeleninovou podskupinou.

250 g suchých fazolí

Postup

Bezvaječné těstoviny uvaříme ve vroucí osolené vodě, scedíme a necháme odkapat. Přebrané a den předem namočené fazole uvaříme zvlášť v osolené vodě s bobkovým listem. Očištěnou cibuli nakrájíme nadrobno a zpěníme na rostlinném oleji. Přidáme rajčatový protlak, zeleninový vývar, v němž jsme rozmíchali lžíci hladké mouky, sůl a umělé sladidlo podle vlastní chuti a vaříme asi 20 minut.

Poté přidáme uvažené scezené fazole a nadrobno nasekanou čerstvou celerovou nat' nebo kopr. Podáváme s uvařenými bezvaječnými těstovinami. Vhodnou přílohou jsou různé zeleninové saláty, přičemž musíme dbát na vhodnost kombinace s hlavní rostlinnou skupinou.

Poznámka

dělená strava