

Bombajské brambory s fazolkami



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

1220 kalorií , **0 g** cukrů , **96 g** tuků , **7 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/bombajske-brambory-s-fazolkami>

Příprava

Brambory uvaříme, nejlépe den předem. Na oleji osmažíme hořčičná semínka, kurkumu a nasekané chilli papričky. Poté vmícháme na kousky nakrájené brambory a smažíme 5 minut. Odstavíme z ohně, přikryjeme poklicí a necháme dojít. Fazolky spaříme v horké vodě, pak rychle zchladíme a osmažíme na másle. Dosolíme. Brambory podáváme s fazolkami posypané koriandrem jako hlavní chod či přílohu.

▣ Tip k receptu

V originálním receptu se místo zelených fazolek používají hadí (neboli špagetové) fazole, které jsou delší než klasické zelené fazolky, ale jejich použití je stejné.



Ingredience

- 4 lžíce slunečnicového oleje
- 1/2 lžičky hořčičného semínka
- 2-3 ks chilli papričky
- 1/4 lžičky kurkumu
- 1/2 lžičky soli
- 350 g brambor
- 300 g fazolků (zelené fazolové lusky)
- 50 g másla
- 4 lžíce koriandru

Kategorie

Obyčejný den, Čínská, Vegetariánská,
Celoročně, Finančně nenáročné, Jídlo na každý
den, Vegetarián, Hlavní chod