

Fazole po čínsku



Obtížnost:     

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

344 kalorií , **0 g** cukrů , **9 g** tuků , **22 g** bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: <https://srecepty.cz/fazole-po-cinsku>

Příprava

Fazole si necháme přes noc ve vodě(pokud máme možnost vyměnit vodu, tak ji po pár hodinách vyměníme), vodu vylijeme a dáme v čisté vařit. Mezitím si nakrájíme pórek, papriku i mrkve na nudličky a dáme na pánvičku s rozehrátým olejem zprudka osmahnout, po chvíli přidáme fazole, okořeníme a můžeme podávat, přílohu volíme podle chuti, s celozrnným chlebem krásně zasytí.



Tip k receptu

Zeleninu nenechte péci moc dlouho, jen aby lehce změkla na povrchu, ale uvnitř zůstala křupavá.



Ingredience

- ✓ lžíce olivového oleje
- ✓ 2 pórky
- ✓ 80 g fazolí
- ✓ trocha soli
- ✓ lžíce sojové omáčky
- ✓ lžička Worcesterové omáčky
- ✓ 2 kousky chleba
- ✓ 2 mrkve
- ✓ 1 paprika

Kategorie

Obyčejný den, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Luštěniny, Zelenina, Jídlo na každý den, Vegetarián