

Fazolky na rajčatech a česneku



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

308 kalorií , 0 g cukrů , 1 g tuků , 3 g bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/fazolky-na-rajčatech-a-cesneku>

Příprava

Fazolky překrájíme na menší kousky a dáme vařit lehce podlité dopoloměkka. Rajčata nařízneme do kříže, vložíme do vařící vody, po malé chvilce vyndáme, sloupneme slupku a rajčata nakrájíme na kostičky. Cibuli nakrájenou nadrobno zpěníme na oleji, přisypeme předvařené fazolky, kostičky připravených rajčat, česnek nasekaný na plátěčky, osolíme, opeříme a přidáme i oregano. Jsou-li rajčata málo šťavnatá, podlijeme lehounce vodou a dusíme na mírnějším ohni, až se rajčata rozduší na omáčku. Fazolky dochutíme worcestrem a lžičkou cukru a můžeme vypnout.

Tip k receptu

Podáváme jako bezmasý hlavní chod. Porce na talíři doplníme hoblíčkami parmazánu. Můžeme také podávat jako přílohu k přírodně upravenému plátku masa.



Ingredience

- 600 g fazolek (zelených fazolových lusků)
- 1 cibule
- 6 velkých zralých rajčat
- 3 - 4 stroužky česneku
- sůl, pepř a oregano podle chuti
- asi 1 lžice Worcesterové omáčky
- lžička cukru krupice
- olej
- kousek parmazánu k podávání

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Léto, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Vegetarián, Hlavní chod, Příloha