

Fazolový salát s uzeným masem a kroupami



Obtížnost:

Čas přípravy: 1dní 0h 0min , Čas vaření: 1h 40min

Celkový čas: 1dní 1h 40min , Porce: 4

674 kalorií , **0 g** cukrů , **3 g** tuků , **40 g** bílkovin

Autor:

Odkaz: <https://srecepty.cz/fazolovy-salat-s-uzenym-masem-a-kroupami>

Příprava

Velkozrnné fazole namočíme nejlépe přes noc, druhý den k nim přidáme pokrájené uzené maso, dolijeme vodou(2cm nad fazole), dáme vařit na mírný plamen. Kroupy propláchneme a vaříme asi 30 minut. Očištěnou mrkev a petržel nakrájíme na kostky. Považené kroupy slijeme a i s pokrájenou zeleninou(aby se nestyděla sama samotinká) přidáme k fazolím a vše vaříme ještě asi 30 minut. Nakonec osolíme a posypeme sekanou petrželovou natí.



Tip k receptu

Drahým spolustolovníkům doporučíme po požití salátu malilinkatou procházku, kvůli účinkům nadýmacím a slíbíme po absolvování doplnění pitného režimu.

Ingredience

- ✓ 150 g fazolí
- ✓ 200 g uzeného masa
- ✓ 50 g krup
- ✓ 2 ks mrkve
- ✓ 1 kořen petržele i se zelenou natí
- ✓ sůl

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Luštěniny, Rodina, Salát