

Pikantní fazole s mletým masem, zeleninou a klobásou



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

650 kalorií , 30 g cukrů , 40 g tuků , 37 g bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/pikantni-fazole-s-mletym-masem-zeleninou-a-klobasou>

Příprava

Den předem namočené fazole (nejlépe becoky) uvaříme do měka. Na oleji orestujeme do zlatova nakrájenou cibuli, přidáme mleté maso, česnek nakrájený na plátěčky, rajský protlak a zalijeme vodou. Přihodíme veškeré koření a za občasného promíchání dusíme asi 20 minut. Pak přisypeme papriky nakrájené na proužky, cuketu na kostičky a uvařené fazole. Dusíme tak dlouho, až všechno změkne. Nakonec doplníme kečupem, klobásou, nakrájenou na kolečka a vydusíme do středně husté omáčky. Podáváme s chlebem.



Tip k receptu

Fazole jsou nejlepší druhý den - když ovšem vydrží.

Ingredience

- ✓ 80 g rajčatového protlaku
- ✓ 200 g mletého masa
- ✓ 1 pikantní klobása
- ✓ 1 menší cuketa
- ✓ 150 g kečupu
- ✓ pepř
- ✓ Vegeta
- ✓ sójová omáčka
- ✓ špetka oregana (sušeného)
- ✓ 1 lžíce chilli omáčky (ostřejší)
- ✓ sůl
- ✓ 1/2 kg fazolí
- ✓ 1-2 cibule
- ✓ 4-5 stroužků česneku
- ✓ 1/2-1 ks papriky (kapie)
- ✓ 1/2 dcl slunečnicového oleje
- ✓ 1/2 lžičky mletého zázvoru
- ✓ 1/2 kostky hovězího bujónu

Kategorie

Česká, Podzim, Luštěniny, Rodina

