



Fazole adzuki 5x jinak

Pro 4 osoby



Ingredience

Fazole adzuki 1 kg BIO
COUNTRY LIFE

Jak na to?

1. V polévce 1 cibuli a 2 stroužky česneku nechte zesklivatět na oleji, přidejte 250 g na kostičky nakrájené dýně, 250 g nakrájeného lilku a orestujte. Vmíchejte dvě lžice kari pasty, 200 g nakrájených rajčat, 200 ml kokosového mléka, 1 l zeleninového vývaru a povařte do změknutí. Přidejte 150 g uvařených fazolí adzuki a krátce povařte. Dochutěte cukrem, thajskou bazalkou, limetkou a chilli.
2. Do salátu 200 g zeleného hrášku a 300 g na růžičky nakrájené brokolice spařte vroucí vodou a smíchejte s 400 g uvařených fazolí adzuki. Přidejte 50 g plátků mandlí, bylinky a 150 g uvařené quinoj. Dochutěte jednoduchou zálivkou z olivového oleje a jablečného octa.
3. Na placičky 300 g uvařených a rozštouchaných fazolí adzuki smíchejte s 200 g nastrouhané mrkve, 100 g nastrouhané cukety, 50 g vloček a přidejte 1 biovejce. Dochutěte solí, drceným česnekem, římským kmínem, oreganem, mletou paprikou a bylinkami. Ze směsi vytvořte placičky a smažte na rozehřátém tuku dozlatova.
4. Mačkané nasladko Připravte si svoji oblíbenou kaši ze 700 ml rostlinného nápoje, 200 g vloček, špetky soli a přidejte trochu tuku. Podle chuti osladte. 200 g uvařených fazolí adzuki rozštouchejte na kaši a smíchejte s datlovým sirupem. Podávejte spolu s kaší, ozdobte oříšky a nakrájeným ovocem.
5. Mačkané naslano 300 g uvařených fazolí adzuki rozmačkejte vidličkou a výrazně dochutěte limetkovou šťávou, nasekaným koriandrem, nasekanou šalotkou a trochou chilli. Opečené toasty pokladte plátky avokáda a rozmačkanými adzuki. Ozdobte nakrájenými cherry rajčátky se šalotkou, koriandrem a limetkovou šťávou.