

Polévka z fazolí a kokosového mléka

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 120 minut

Postup přípravy

Propláchnuté a den předem namočené fazole povaříme s kouskem slaniny, rozpůlenou cibulí, mrkví, bobkovým listem a koriandrem ve velkém hrnci, až budou fazole měkké. Scedíme a tekutinu uchováme. V hrnci rozežřejeme olej a osmažíme v něm druhou pokrájenou cibuli a rozdrcený česnek asi 10 minut. Přidáme rajčata a ještě 3 minuty smažíme. Většinu fazolí přidáme do hrnce spolu s tekutinou, ve které se vařily. Přidáme kokosové mléko, koriandr a chilli papričku. Osolíme, opepříme a na mírném plameni spolu povaříme 20 minut. Necháme trochu vychladnout, vyjmeme chilli papričku a polévku rozmixujeme. Přidáme zbylé celé fazole a polévku podáváme se zakysanou smetanou.

Ingredience

- **Cibule volná** - 80 g
- **Mrkev** - 120 g
- **Česnek** - 16 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Paprika červená chilli** - 20 g
- **Olivový olej** - 14 g
- **Kysaná smetana 15% 180 g** - 120 g
- **Bobkový list 5 g** - 1 g
- **Váhalova slanina 1,5 kg** - 40 g
- **Koriandr celý 20 g** - 4 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Podravka rajčata krájená loupaná 400 g** - 160 g
- **Lagris fazole červená ledvina 480 g** - 280 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

