

MEXICKÁ FAZOLOVÁ PÁNEV, KUSKUS S RAJČATY

Postup: na olivovém oleji orestujeme na nudličky nakrájenou šunku /2 x 0,5 cm/, přidáme na kolečka nakrájenou jarní cibulku i s natí, najemno nakrájený česnek, krátce orestujeme, přidáme na kostičky nakrájená rajčata, dle chuti osolíme, opepříme, přidáme římský kmín, koriandr a z části scezené sterilované fazole /tak ½ nálevu/, drcená loupaná rajčata a krátce provaříme. nakonec přidáme 2 polévkové lžíce sterilované kukuřice kdo má rád ostré přidá najemno nakrájenou chilli papričku

NÁŠ TIP - podáváme s různě upraveným kuskusem či bulgurem

Dobrou chuť :)

Suroviny na 4 porce:

- Suroviny na 4 porce: 2 x Kuskus s rajčaty RV 200 g
- 1 x fazole sterilované červené /cca 250 g v plechu/
- 1 x fazole sterilované bílé /cca 250 g v plechu/
- 1 x větší rajče
- 100 g drcená loupaná rajčata ve vl. šťávě
- 2 polévkové lžíce kukuřice - steril. nebo mražená
- 150 g šunky
- jarní cibulka
- česnek
- římský kmín
- sůl
- pepř
- koriandr /čerstvý nebo sušený/
- dle chuti chilli papričky olivový olej 500 ml

zdroj: www.rychlevareni.cz



autor: - zdroj: POTRAVINY CENTRAL LOUNY
vygenerováno v 18:14:28 dne 21. 12. 2024