

BEZMASÉ RECEPTY

Mexický fazolový kotlík

Namočíme fazole – nejlépe přes noc. Druhý den uvaříme do měkka. Na oleji zpěníme cibuli, přidáme nakrájenou červenou, žlutou a zelenou papriku, česnek, kečup, kukuřici. Zahustíme polohrubou moukou (nebo škrobem), osolíme a opeříme.

Smetanovo-špenátová omáčka s těstovinami

Do rozpuštěného másla dáme hladkou mouku, osmahneme, zalijeme mlékem, osolíme, opeříme, přidáme mražený nebo čerstvý špenát, česnek, povaříme, zalijeme smetanou. Podáváme s těstovinami.

Zapečená brokolice

Osmahneme cibuli, přidáme brokolici, opeříme. Dáme grilovací koření, promícháme, zalijeme smetanou a zapečeme v troubě, podáváme s uvařenými brambory.

