



Fazolová miso miska

Celkový čas:
35 min

Jídlo:
oběd/večeře

Porce:
4

Ingredience:

200 g červených fazolí
250 g žampionů
400 g brokolice
4 stonky jarní cibulky
2 stroužky česneku
čerstvý zázvor
4 lžíce miso pasty

45 ml sójové omáčky
30 ml medu
4 vejce
čili paprička
2 lžíce opečené cibulky
čerstvý koriandr
olej

Postup:

1.

Fazole důkladně propláchněte a namočte je do studené vody na 8 hodin. Po namočení je scedte, opláchněte a dejte vařit do titanového hrnce tak, aby byly úplně ponořeny. Vařte do měkka.

3.

Do hrnce s vroucí vodou vložte brokolici a blanžírujte 8 minut. Rozehřejte titanovou pánvičku s trochou oleje. Opečte žampiony cca 4-5 minut, aby získaly barvu. Přidejte jarní cibulku a restujte ještě 2 minuty.

Přidejte uvažené fazole, zalijte miso omáčkou a promíchejte. Rozdělte do misek na servírování.

2.

Žampiony očistěte a překrojte na poloviny. Brokolici umyjte, osušte a odřežte dřevnaté konce. Jarní cibulku nakrájejte na kolečka. Česnek oloupejte a nastrouhejte najemno.

Zázvor oloupejte – jednu polovinu nastrouhejte a druhou nakrájejte na tenké proužky. V malé misce smíchejte: miso pastu, sójovou omáčku, nastrouhaný česnek, nastrouhaný zázvor, med. Vymíchejte do hladké omáčky.

4.

Na titanové pánvi připravte volská oka, klidně i bez kapky oleje. Do každé misky přidejte vejce a brokolici. Posypte čili, koriandrem, opečenou cibulkou a nakrájeným zázvorem.

Dobrou chuť!