

Fazolové lusky na smetaně s bramborem, vejcem a oblohou

Budeme potřebovat: zelené fazolky, smetanu, jíšku, brambory, slepičí vejce, salát polníček, cherry rajčata.

Návod na přípravu: Fazolky uvaříme v hrnci do měkka. Poté fazolky zalijeme smetanou, přidáme trochu jíšky, a ještě chvíli povaříme. Fazolky na smetaně dochutíme vhodným množstvím soli.

V dalším hrnci si uvaříme oloupané brambory. Dále si uvaříme vejce na tvrdo.

Na talíř servírujeme brambory, fazolové lusky na smetaně, brambory, vejce na tvrdo, přidáme salát polníček a cherry rajčata.

Poznámka: Jídlo se hodí jako hlavní chod – oběd nebo večeře. Brambory obsahují komplexní sacharidy. Fazolové lusky obsahují vlákninu, smetana obsahuje tuky, ačkoli živočišné 😊. Vejce, které je vhodně uvařené na tvrdo, nás obohatí o bílkoviny a o široké spektrum vitamínů (především skupiny B) a také o další důležité prvky (vápník, hořčík, zinek, železo, draslík). Přidáním polníčku a rajčat se snažíme zvýšit denní příjem zeleniny, který má být samozřejmě vyšší, než je na obrázku, proto je vhodné k jídlu přidat ještě další salát v samostatné misce.

