

OBSAH

ÚVOD

Naučte se milovat fazole	8
Jak používat tuto knihu	10

FAZOLE, FAZOLE, FAZOLE

Výhody fazolí	14
Druhy a odrůdy fazolí	16
Fazole v kuchyni	21
Vaření sušených fazolí	22
Skladování fazolí	28

JEDNODUCHÉ FAZOLE PRO VŠEDNÍ DEN

1

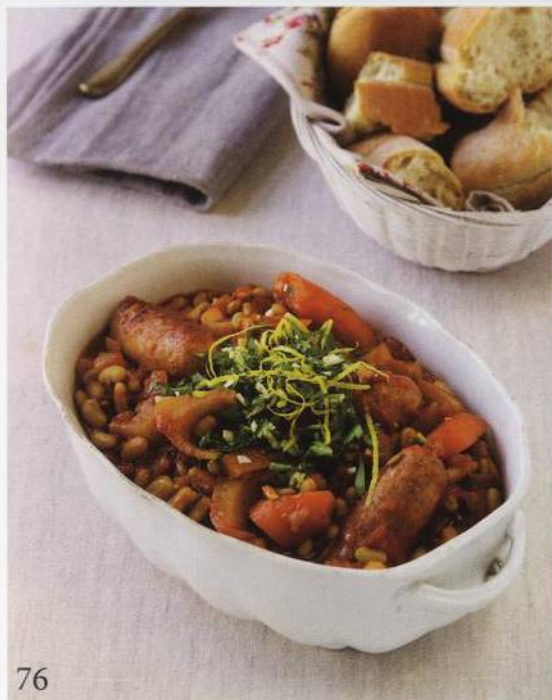


52

Kokosová rýže s hráškem	32
Karbanátky z fazolí a uzené tresky	34
Thajské kari s cizrnou a mladou kapustou	36
Pilaf z čerstvých fazolí s karamelizovanou šalotkou a bylinkami	38
Krémová polévka z bílých fazolí s estragonovým pestem	40
Mujaddara se sýrem halloumi	42
Chilli z červených fazolí a různobarevných paprik	44
Kořeněné fazolové karbanátky	46
Jamajské zapékané kuře s červenými fazolemi a sladkým bramborem	48
Pikantní zelená čočka se špenátem a koriandrovým jogurtem	50
Pečené fazole	52

SLAVNOSTNÍ FAZOLE

2

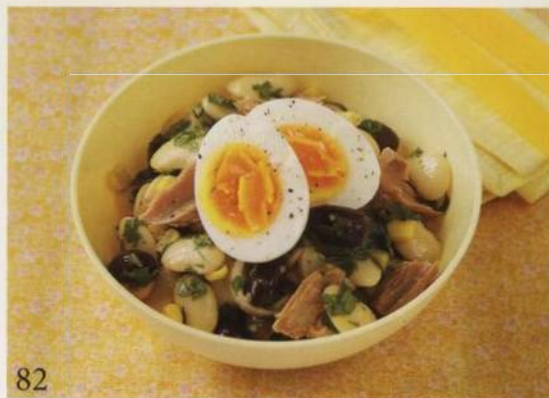


76

Bruschetta s bílými fazolemi, citronem a ančovičkami	56
Máslové fazole s opečeným fenyklem a sýrem feta	58
Krevetová polévka s čínskými fazolovými knedlíčky	60
Dušené jehněčí maso s cizrnou a harissou	62
Fazolové ragú s houbami	64
Dip ze solené tresky a máslových fazolí	66
Dušená ryba s fazolemi po katalánsku	68
Polévka z černých fazolí a kukuřice	70
Brusinkové fazole po italsku	72
Tažín z navy fazolí a mangoldu	74
Fazole flažolet s gremolatou a toulouskou klobáskou	76

FAZOLE NA CESTY

3



82

Čočka Puy s gorgonzolou a sušenými rajčaty	80
Salát Niçoise s máslovými fazolemi	82
Salát z fazolí navy a pečené zeleniny s mozzarellou	84
Kuřecí salát s kokosem	86
Citronový kalmar s pažitkou a bílými fazolemi	88
Gado gado	90
Nudlový salát se zázvorem a krevetami	92
Wrapy s jižanským fazolovým salátem a tuňákem	94
Pilaki z brusinkových fazolí	96

LEHKÁ JÍDLA A POMAZÁNKY

4



114

Hummus s opečeným česnekem a červenými paprikami	100
Dip z fazolí cannellini a uzeného lososa	102
Fazolovo-dýňové samosy s koriandrovým čatní ...	104
Quesadilly z čínských fazolek	106
Pikantní pečené cizrnové „oříšky“	108
Lilkové krokety s máslovými fazolemi a parmezánem	110
Bylinková pomazánka z máslových fazolí a řepy	112
Filo rolky s fetou a cizrnou	114
Dip ze širokých fazolí, máty a ricotty	116
Pikantní vejce s fazolemi a mangovým čatní	118

SLADKÉ FAZOLE

5



128

Měsíční koláčky	122
Čokoládovo-pomerančové brownies	124
Fazolový koktejl s ovocem	126
Cappuccino cheesecake s fazolemi navy	128
Jablečné muffiny z fazolí pinto	130
Pomerančovo-fazolová zmrzlina se skořicí	132
Sladká polévka z červených fazolí	134
Fazolové blondies s lískovými ořechy	136
Čokoládové soufflé s amarettem	138

REJSTŘÍK RECEPTŮ PODLE

DRUHŮ FAZOLÍ..... 140

OBECNÝ REJSTŘÍK..... 142

PODĚKOVÁNÍ..... 144