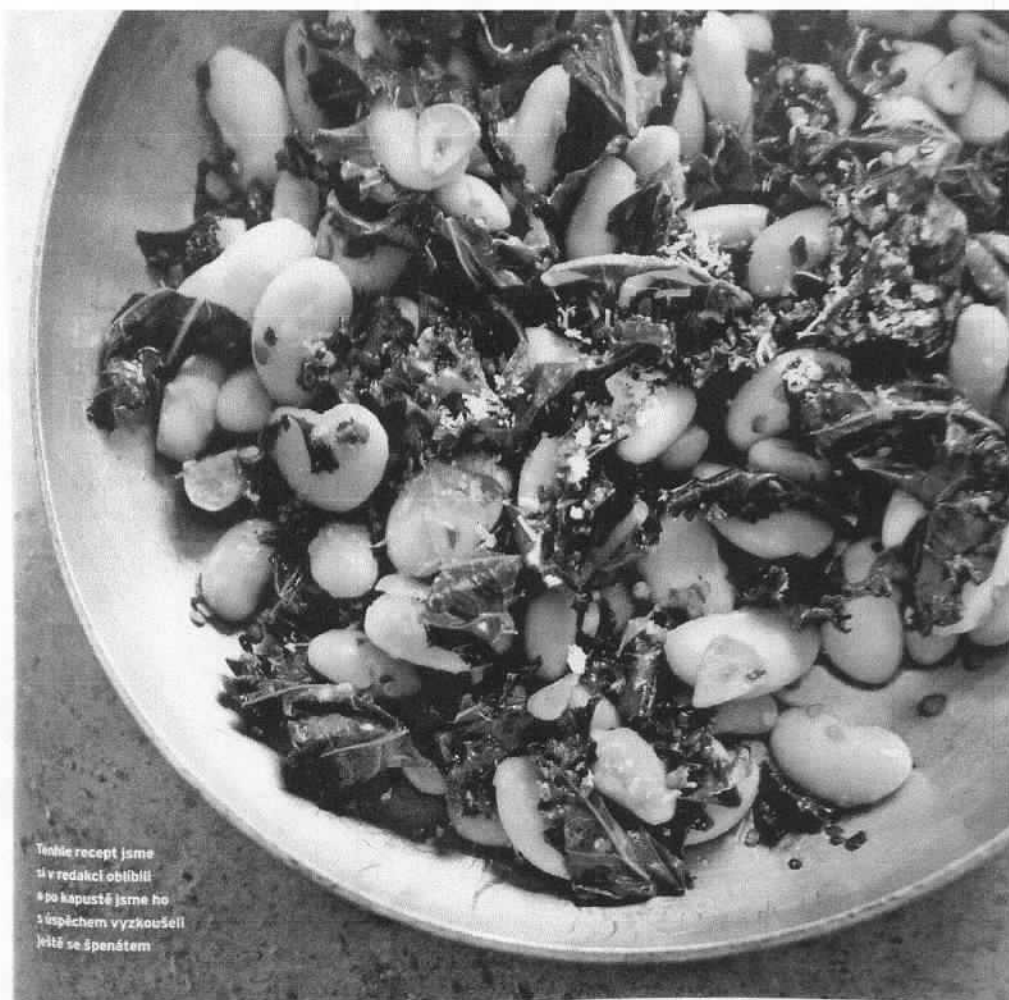


á,



Tento recept jsme si v redakci oblíbili a po kapustě jsme ho s úspěchem vyzkoušeli i křtě se špenátem

Bílé fazole na česneku s kapustou a parmazánem

PŘÍPRAVA 30 MINUT ■ VAŘENÍ 40 MINUT

■ PRO 4 OSOBY ■ VELMI SNADNĚ XV

Recept na konejšivé jídlo. Je plné chuti, zdravé, prostě dokonale sedí. Má to, jak snadno ho připravíte, má fantastickou sílu. Funguje samo o sobě, ale i jako příloha.

olivový olej na opékání
2 stroužky česneku, nakrájené na tenké plátky

400g konzerva fazolí cannellini (bílých), scezená a propláchnutá
400g konzerva máslových (velkých bílých) fazolí, scezená a propláchnutá
120g kapusty nebo kadeřávku
2 lžice nejmenno strouhaného parmazánu
1/4 lžičky drčeného sušeného chilli (nemusí být)
mořská sůl a čerstvě mletý pepř

■ V pánvi na středním až silném ohni rozehejte trošku olivového oleje, vsypte

česnek a opékejte jej - toto je jedna z těch vzácných příležitostí, kdy můžete nechat česnek mírně zhnědnout. Jidlu to dodá ojedinelou kouřovou příchut.

■ V tomto bodě přidejte všechny fazole a přímo do pánve nadržte kapustové listy. Osolte a opečete. Pokračujte v opékání 7-8 minut, aby kapusta zkrésla, ale zůstala křupavá.

■ Přidejte lžici parmazánu a důkladně promíchejte. Podávejte ihned, posypané zbývajícím parmazánem a podle chuti i drčeným chilli.