

# POMAZÁNKA Z ADZUKI FAZOLÍ



# INGREDIENTS:

100g adzuki beans

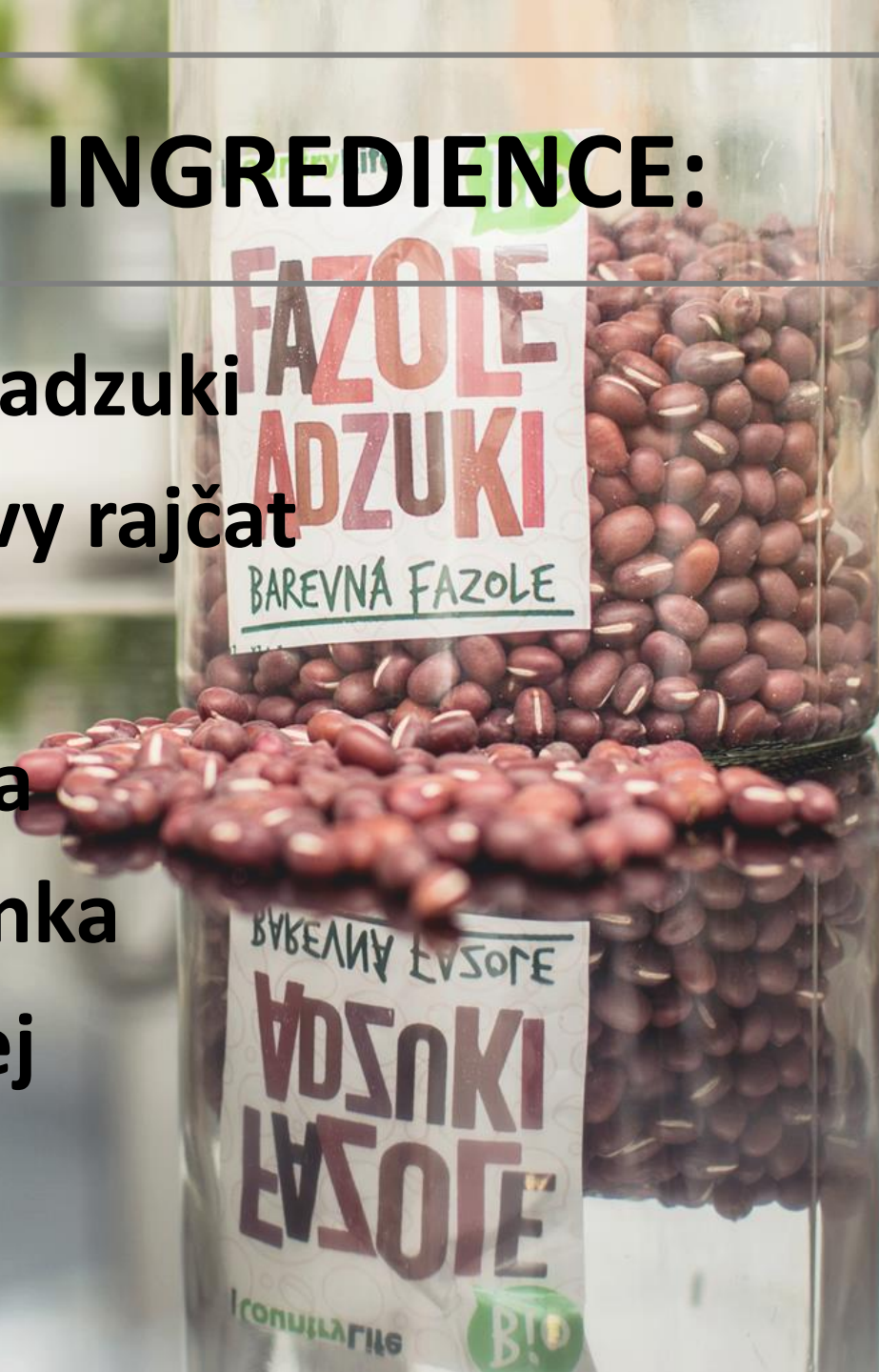
1/3 can of tomatoes

1 onion

spring onion

sunflower seeds

rapeseed oil





# POSTUP:

**Den dopředu si namočte fazole adzuki.**

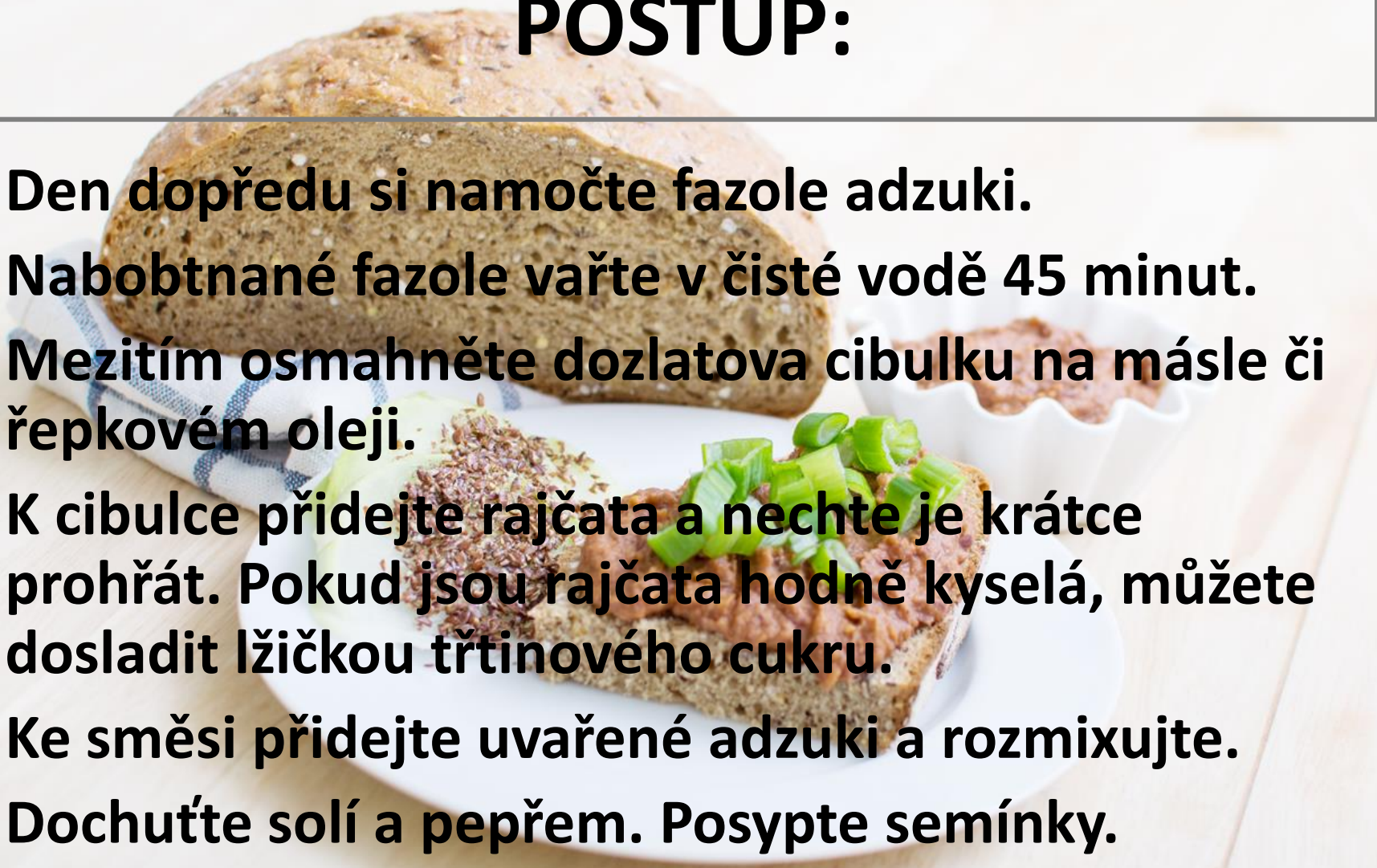
**Nabobtnané fazole vařte v čisté vodě 45 minut.**

**Mezitím osmahněte dozlatova cibulku na másle či řepkovém oleji.**

**K cibulce přidejte rajčata a nechte je krátce prohřát. Pokud jsou rajčata hodně kyselá, můžete dosladit lžičkou třtinového cukru.**

**Ke směsi přidejte uvařené adzuki a rozmixujte.**

**Dochuťte solí a pepřem. Posypte semínky.**



# TIPY NA SERVÍROVÁNÍ:

Fazolovou pomazánku si vychutnejte na kváskovém, žitném nebo jiném celozrnném chlebu. Namazaný chléb si můžete posypat jarní cibulkou, pažitkou nebo řeřichou. Jako přílohu si dopřejte čerstvou jarní zeleninou jako je třeba kedlubna.

Pomazánku si pro jistotu udělejte ve větším množství, jinak se po ní hned zapráší.

