



## Fazole mungo



Fazolky mungo se řadí do takzvaných super potravin, protože obsahují nepřeborné množství látek prospěšných zdraví. Dostaly se k nám z čínské a indické kuchyně, kde jsou hojně využívány. Pěstují se v Číně nebo Thajsku, ale můžeme je vypěstovat i u nás v tuzemsku.

Můžeme je namočit a vařit nebo je nechat naklíčit a již tepelně neupravovat. Je lepší, aby neprocházely tepelnou úpravou, protože pak ztratí cenné látky.

Nejllepší jsou samozřejmě v bio kvalitě. Skvěle se hodí do pomazánek, salátů,

nebo jen jako příloha či salátek k hlavnímu jídlu. Výborně chutnají například s olivovým olejem a tvrdým kozím nebo ovčím sýrem.

Na co vše jsou dobré fazolky mungo? Pozitivně působí na pleť, vlasy, nehty, ale i třeba na játra a střeva. V jedné porci najdeme vitamíny ze skupiny A, B a C, E a dále velmi vzácný vitamín K. A co třeba minerály? Ano, obsahují i velké množství hořčíku, železa, draslíku, vápníku anebo zinku. Množství těchto vitamínů a minerálů znásobíme, když necháme mungo vyklíčit. Zároveň také obsahují velký obsah bílkovin a doporučuje se jíst alespoň jedna hrst denně. Avšak nic se nesmí přehánět, proto není vhodné jíst fazolky v extrémním množství.

Fazolky mají vysoký obsah esenciálních aminokyselin, tedy ty, které si naše tělo nedokáže samo vyrobit. Při klíčení fazolek se eliminuje produkce plynů a nehrozí nám tak nadýmání.

Některé studie hovoří i o pozitivním důsledku v boji proti kardiovaskulárním chorobám a vysokému krevnímu tlaku. Díky své snadné stravitelnosti je můžou děti a lidé se střevními problémy.

Jak fazolky naklíčit? Je to velmi jednoduché: fazolky opláchneme a necháme je ve vodě přes noc nabobtnat. Vody je potřeba cca trojnásobek. Druhý den je vložíme do klíčící misky, nebo do jiné nádoby, ve které nebudou fazolky plavat ve vodě, ale pouze je budeme 2x denně proplachovat vlažnou vodou. Během dne je necháme klíčit při pokojové teplotě. Během dvou až tří dnů jsou klíčky připravené ke konzumaci. Spotřebujeme je maximálně do 3 dnů. Skladujeme v ledniče.

## Fazolky mungo s tofu – oběd nebo lehká svačina

Cca 10 porcí, svačina cca 20 porcí, příprava 40 minut

NÁZEV SUROVINY	MNOŽSTVÍ
	Cca 10 porcí [g, ml]
1 <i>Naklíčené fazolky</i>	<b>400</b>
2 <i>Celozrnné těstoviny</i>	<b>1800</b>
3 <i>Tofu uzené</i>	<b>600</b>
4 <i>Rostlinná smetana</i>	<b>250</b>
5 <i>Pepř (mletý nebo drcený)</i>	<b>10</b>
6 <i>Sůl</i>	<b>15</b>
7 <i>Kremžská hořčice</i>	<b>15</b>
8 <i>Sladká paprika</i>	<b>10</b>
9 <i>Olivový olej</i>	<b>30</b>
<b>Hmotnost surovin</b>	<b>3130</b>

### Pracovní postup

- Uvaříme těstoviny dle návodu (voda není uvedena v rozpisu receptu, použijte množství dle návodu). Poté necháme vychladnout.
- Tofu nakrájíme na kostičky a spolu s fazolkami přidáme do vychladlých těstovin.
- Přidáme smetanu, dochutíme pepřem, solí, hořčicí a paprikou. Nakonec pokapeme olivovým olejem.

**Dobrou chuť!**

*Více informací:*

- [1. https://sortiment.makro.cz/cs/bondklicky-fazole-mungo-12x200g/120038p/](https://sortiment.makro.cz/cs/bondklicky-fazole-mungo-12x200g/120038p/)
- [2. http://bonduelle.cz/katalog-vyroby/sterilovana-zelenina/klicky/klicky-fazole-mungo/](http://bonduelle.cz/katalog-vyroby/sterilovana-zelenina/klicky/klicky-fazole-mungo/)
- [3. https://www.countrylife.cz/fazole-mungo-1-kg-bio-country-life](https://www.countrylife.cz/fazole-mungo-1-kg-bio-country-life)
- [4. https://www.countrylife.cz/fazole-mungo-5-kg-bio-country-life](https://www.countrylife.cz/fazole-mungo-5-kg-bio-country-life)
- [5. https://www.countrylife.cz/testoviny-vretena-psenicna-mix-5-kg-bio-country-life](https://www.countrylife.cz/testoviny-vretena-psenicna-mix-5-kg-bio-country-life)
- [6. https://www.countrylife.cz/testoviny-penne-celozrnne-semolinove-500-g-bio-girolomoni](https://www.countrylife.cz/testoviny-penne-celozrnne-semolinove-500-g-bio-girolomoni)
- [7. https://sortiment.makro.cz/cs/cock-zelene-mungo-fazole-400g/236352p/](https://sortiment.makro.cz/cs/cock-zelene-mungo-fazole-400g/236352p/)
- [8. https://sortiment.makro.cz/cs/clife-testvretpsenmix-bio-5kg/234964p/](https://sortiment.makro.cz/cs/clife-testvretpsenmix-bio-5kg/234964p/)
- [9. https://sortiment.makro.cz/cs/adriana-celozrnfusilli-500g/261601p/](https://sortiment.makro.cz/cs/adriana-celozrnfusilli-500g/261601p/)
- [10. https://sortiment.makro.cz/cs/hopla-cooksauccream-taste-1l/257285p/](https://sortiment.makro.cz/cs/hopla-cooksauccream-taste-1l/257285p/)
- [11. https://www.countrylife.cz/sojova-alternativa-smetany-250-ml-bio-provamel](https://www.countrylife.cz/sojova-alternativa-smetany-250-ml-bio-provamel)
- [12. https://www.countrylife.cz/ryzova-alternativa-smetany-200-ml-bio-sojade](https://www.countrylife.cz/ryzova-alternativa-smetany-200-ml-bio-sojade)
- [13. https://www.drana.cz/paprika-lahudkova-500g](https://www.drana.cz/paprika-lahudkova-500g)
- [14. https://www.drana.cz/paprika-sladka-1l-doza](https://www.drana.cz/paprika-sladka-1l-doza)
- [15. https://www.drana.cz/pepr-barevny-drceny-500g](https://www.drana.cz/pepr-barevny-drceny-500g)

*Alena Vávrová*