



Gulášová fazolová polévka

veganský	Snadné	45 minut	Pro 4 osoby	★★★★★
----------	--------	----------	-------------	-------

Ingredience

1 ks velké cibule
 6 lžic olivového oleje
 70 g rajčatového protlaku
 1 lžice mleté sladké papriky
 2 lžice jemných ovesných vloček
 4 ks menších brambor
 1 ks mrkve
 1 kostka zeleninového biobujonu
 500 g vařených nebo 2 plechovky sterilovaných červených fazolí
 1 lžička mletého kmínu
 1 lžička majoránky
 1 lžička soli
 500 ml vody
 1 stroužek česneku
 1 lžice lahůdkového droždí

Jak na to?

1. Na oleji nechte zesklivatět na kostky nakrájenou cibuli. Přidejte rajčatový protlak, sladkou papriku a zasmahněte.
2. Přidejte vločky, brambory na větší kostky a mrkev na menší kostky. Zalijte vodou, aby byl základ ponořený (asi 500 ml vody). Osolte, přidejte majoránku, kmín a biobujon. Vařte do změknutí mrkve, cca 15 minut.
3. Přidejte fazole i s tekutinou, ve které se vařily nebo celý obsah plechovky, nechte 10 minut provařit. Nakonec přidejte rozetřený česnek a lahůdkové droždí.