

Recept za FIŽOLOVE POLPETKE



4 osebe



Kuhanje: 1,5 h + 15 min

Priprava: 15 min

1

Fižol preko noči oz. vsaj za 8 h namočimo v trikratno količino hladne vode. Med namakanjem vodo po potrebi zamenjamo.



2

Fižol pred kuhanjem odcedimo in splaknemo pod tekočo vodo. V večji lonec damo fižol, poljubne začimbe (kumino, lovorjev list) in vodo. Ko zavre, fižol kuhamo 1 - 2 h oz. do zmehčanja. Solimo med kuhanjem ali na koncu.



1 - 2 h

5

Vse sestavine zmešamo v enotno zmes. Po želji glede na gostoto dodamo paradižnikov koncentrat ali žličko gorčice ter poljubno zelenjavo (česen, čebula, nariban korenček ali bučke ...)



4

Iz zmesi oblikujemo polpetke velikosti dlani, ki jih na hitro povaljamo v drobtine. Spečemo jih na manjši količini olja ali v pečici brez dodatka olja (v tem primeru se pečejo približno 30 minut).



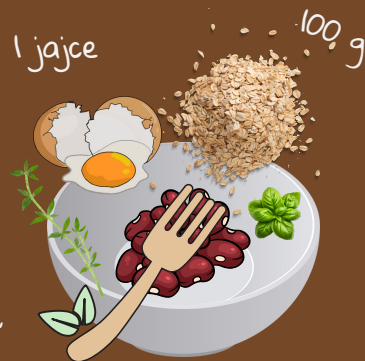
6

Pečene polpete postrežemo s poljubno prilogo - npr. pire krompirjem, rižem ali kus kusom z zelenjavno omako.



3

400 g ohlajenega kuhanega fižola (lahko ga nadomestimo s fižolom iz pločevinke) stresemo v skledo in pretlačimo ali spasišamo. Dodamo ovsene kosmiče, jajce in začimbe (popper, timijan, origano, baziliko, kumino, sol po potrebi).



1 jajce

100 g

Raziskave so pokazale neposredno povezavo med uživanjem stročnic (med katere sodim) in dolgim življenjem. Sem pomemben rastlinski vir beljakovin, prehranskih vlaknin, vitaminov in mineralov. Najboljše je, če sem svež (ne konzerviran) in pred kuhanjem namočen (da te manj napenjam).

FIŽOL



Sodimo med škrobna živila z nizkim glikemičnim indeksom in vsebujejo koristne prehranske vlaknine, esencialne aminokisline in nenasičene maščobe. Z vsebnostjo beta glukanov ugodno vplivamo na raven holesterola v krvi.

OVSENI KOSMIČI



Antični Grki so verjeli, da te naredim močnejšega in me v velikih količinah uživali pred olimpijskimi igrami. Vsebuje vitamine B6, B7 in C ter skrbim za imunski sistem. Da te med rezanjem ne pečejo oči, me pred tem pogrej ali ohladi, da se znebiš neprijetnega zadaha pa zaužij peteršilj.

ČEBULA



ČESEN



Imam izrazit okus in aromo, a sem koristen za tvoj imunski sistem, srce in žile. Delujem kot antioksidant in zmanjšujem vnetje. Zaradi vseh mojih koristnih lastnosti mi rečejo kar "naravno zdravilo".

ZAČIMBE



Smo nepogrešljiva sestavina skorajda vsake jedi, saj obogatimo okus in aromo. Pomembni pa nismo le zaradi okusa - vlogo imamo tudi v presnovi maščob, spodbujanju prebave, lažšanju napenjanja. Če nas dodaš jedi, zmanjšaš potrebo po dodatku soli.