

# POLIEVKA FAZUĽOVÁ KYSLÁ



## SUROVINY:

200g suchej fazule  
3-4 ks zemiaky  
2dcl sladkej smotany  
500 ml mlieka  
3 lyžice hl. múky  
3 strúčiky cesnaku  
soľ, ocot podľa chuti, bob. list



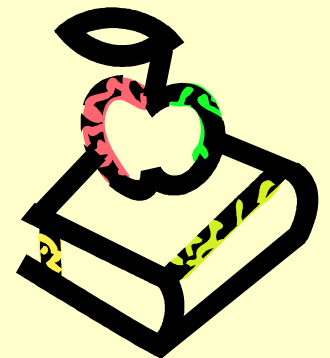
## POSTUP:

Deň vopred si namočíme suchú fazuľu. Do hrnca dáme vodu, soľ, cibuľu a bobkový list. Keď voda začne vriet' dáme fazuľu keď bude polomäkká pridáme varit' zemiaky. Medzitým si spravíme zápražku s oleja, hl. múky a cesnaku, ktorú zalejeme mliekom a sladkou smotanou. Keď sú fazuľa a zemiaky mäkké pridáme zápražku a prevaríme. Nakoniec dochutíme octom a soľou.



## POLIEVKA

*Polievka je základ stravy,  
z fazuľovej rastú svaly.  
Každý keď za tanier zjeme,  
budeme ak Schwarzenegger.*



*Suchá fazuľa - je nutrične hodnotná strukovina. Obsahuje látky, ktoré sú nevyhnutné na správnu činnosť mozgu a reguláciu dôležitých životných funkcií. Je zdrojom bielkovín a obsahuje vit. B, B1, B3 a B9..*