

# DNES JÍM JAKO KONŽAN



ADOPCE  
NABLÍZKO

## BUKARI A MALAKI - KUKUŘIČNÁ KAŠE S FAZOLEMI

na porce pro dvě osoby budete potřebovat: 3 hrnky vody, 2 hrnky kukuřičné mouky, 1 cibule, konzerva rajčatového protlaku, 2 čerstvá rajčata, 150g suchých fazolí, olej, sůl, pepř

### BUKARI

Do studené vody vsypte hrst kukuřičné mouky, rozmíchejte a přiveďte k varu. Za stálého míchání postupně přisypávejte zbytek mouky a pět minut kaši povařte. Měla by být hodně hustá - pokud vás při míchání nebolí ruka, přidejte mouku. A kaše se nesolí :)

### MALAKI

Fazole nechte namočit přes noc, v osolené vodě uvařte do měkka a vodu slijte. Na oleji do sklovata osmahněte nakrájenou cibuli. Olejem nešetřete! Přidejte rajčatový protlak, pár minut ho smažte s cibulí a přisypte na kostičky nakrájená rajčata. Omáčka se solí :) Takže ji osolte a opepřete podle chuti. Vařte pod pokličkou za občasného míchání alespoň půl hodiny. Nakonec přisypte uvažené fazole a ještě pět minut povařte společně.

[WWW.ADOPCENABLIZKO.CZ](http://WWW.ADOPCENABLIZKO.CZ)

DOBROU CHUŤ!