

Fazolová paštika od Rosti

	váha v gramech	suroviny
1	250	gramů suchých fazolí - po uvaření bude váha cca 1 kilogram
2	1000	gramů oloupané - očištěné cibule
3	80	80 - 100 mililitrů sojové omáčky Yamato shoyu od firmy Sunfood Dobruška
4	200	200 - 250 mililitrů olivový olej za studena lisovaný
5	100	gramů rozmixovaných ovesných vloček na mouku
6		spousta lásky a radosti v srdci při vaření v kuchyni

Doporučuji fazole 24 hodin před vařením namočit do studené vody a tuto vodu cca po 6 hodinách měnit za čistou. Dobře namočené fazole vařím v tlakovém hrnci do měkka. Vaříme bez soli !!!

Cibuli nakrájíme na drobno, orestujeme na oleji a dusíme pod pokličkou se sojovkou cca 20 minut, po té nechat vše vychladnout a mixujeme společně s fazolemi i s ovesnou moukou do hladka. Ovesná mouka zde má funkci pro zahuštění na správnou konzistenci. Yamato shoyu vyrábí rodina Yamato v Kanazawě již po několik generací tradičním způsobem - fermentací. Neobsahuje přidané glutamáty ani žádné chemické příměsi a barviva. Omáčka musí sice déle fermentovat, ale výsledkem je kvalitní shoyu plná chuti. Do hladka rozmixovanou směs za stálého míchání ohřejeme na 80 stupňů celsia a po té plníme do čistých 200 mililitrových sklenic, zavíčkujeme, otočíme dnem vzhůru a necháme vychladnout. Sklenice skladujeme v lednici a takto uložená paštika vydrží cca 2 měsíce. Respektive zmizí podstatně dříve, protože je prudce jedlá.

Paštika chutná nejlépe na čerstvém domácím chlebu či pečivu a gurmáni si namazaný krajíc sypou nasekanou pažitkou, či velmi jemně krájenou syrovou cibulkou.