

ZDRAVI IN PREPROSTI POSTNI NAMAZI

Namazi za zdravje, vitalnost in dobro počutje so bili ustvarjeni ob obeležitvi Svetovnega dneva zdravja na Razkrižju.

Zakaj kombinacija stročnic in oreškov? Redno uživanje stročnic (fižol, čičerika, leča ...) in oreškov (orehi, lešniki, mandlji ...) ugodno vpliva na zdravje srca in ožilja, znižuje tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa 2, prispeva k zniževanju nivoja holesterola in trigliceridov, uravnavanju krvnega sladkorja, ugodno vpliva na prebavo in zdravje črevesja ter prispeva k bolj zdravemu staranju.

ŽUPANOVA SKRIVNOST

25 dag kuhanega fižola
8 dag gob (šampinjoni, jurčki, šitake ...)
8 dag mletih orehov
4 žlice olivnega olja
malo prekuhane ohlajene vode
sol, poper



Gobe sesekljam v električnem mikserju in jih popečemo na dveh žlicah olja. V mikserju zmešamo kuhan fižol, preostali 2 žlici olivnega olja in malo prekuhane ohlajene vode (po potrebi), da dobimo gosto maso. Umešamo mlete orehe, solimo in popramo. Namaz postrežemo z rženim ali črnim kruhom. Obvezno dodamo sezonsko zelenjavo, za posebne priložnosti pa lahko tudi kuhana prepeličja jajčka.

SKRIVNOST RAZKRIŠKEGA KOTA

25 dag kuhane čičerike
8 dag mletih praženih lešnikov
4 žlice olivnega olja
malo prekuhane ohlajene vode
sol, poper

Čičeriko z dodatkom olja in malo prekuhane vode zmeljemo v električnem mikserju. Umešamo mlete pražene lešnike, solimo in popramo. Namaz postrežemo s koruznim, rženim ali črnim kruhom. Po želji lahko dodamo par kapljic limoninega soka. Namazane kruhke okrasimo s poljubno zelenjavo.



Namig: namaz lahko začinimo s sesekljanim čemažem.

DOPUSTNIŠKA SKRIVNOST

20 dag kuhanega rdečega fižola
5 dag paradižnikovega namaza z baziliko
5 dag mletih mandljev (lahko tudi orehi)
2 žlici olivnega olja
malo prekuhane ohlajene vode

V električnem mikserju zmeljemo fižol z dodatkom olja in vode. Umešamo paradižnikov namaz in mlete mandlje. Namaz ponudimo s črnim ali rženim kruhom ter poljubno zelenjavo.



Namig: paradižnikov namaz lahko kupimo v bolj založenih trgovinah.