**Nejíte luštěniny kvůli nadýmání? Tak zkuste fazolky adzuki, ty tento problém nezpůsobují**

Adzuki patří k fazolím, které neobsahují puriny, a tudíž nenadýmají, jako jiné druhy. Jsou menší, než jsme zvyklí, jejich délka je asi půl centimetru a mají tmavočervenou až hnědou barvu.

Ve světě se pěstuje neskutečné množství odrůd fazolí. Některé zdroje jich uvádějí 500, jiné dokonce až 1000! Tyto jednotlivé odrůdy se liší velikostí, tvarem, barvou a samozřejmě chutí. Jedno ale mají společné – jedná se o stravu, která tělu dodává potřebnou energii, bílkoviny, vlákninu, draslík, hořčík a také například železo. Konzumací fazolí prospějeme ledvinám, játrům, srdci, krevnímu oběhu a dokonce štíhlé linii.

Jak na adzuki

Mají nasládlou, oříškovou chuť a připravují se stejně jako naprostá většina jiných druhů fazolí – přes noc je namočíme, vodu vyměníme a potom vaříme nejméně 45 minut. Solíme je až po uvaření. Adzuki jsou ještě s mungem jediný druh fazolí vhodný k nakličování. Jsou výborné jako příloha, pro přípravu pomazánek, polévek a omáček, ideální jsou i jako přísada do salátů.

Ostrý gulášek z fazolek adzuki

**Budeme potřebovat:** Půl balíčku adzuki, předem namočených a uvařených, 3 velké cibule, česnek dle chuti, papriku sladkou a pálivou, sůl, pepř, kmín a tři lžíce oleje nebo sádla

**Postup:** V kastrolu rozpálíme tuk, osmahneme na něm cibuli na kolečka a česnek na plátky. Přidáme zhruba dvě lžičky sladké a půl lžičky pálivé papriky, špetku kmínu a dáme dobrý pozor, abychom nic nepřipálili. K základu přidáme slité uvařené fazolky, osolíme, opepříme a podlijeme vodou nebo zeleninovým vývarem a pod pokličkou dusíme asi 20 minut. K fazolkám můžeme přidávat libovolnou zeleninu – výborný je například na kolečka nakrájený pórek, překrájená rajčátka nebo nastrouhaný celer. Ke guláši přikusujeme čerstvý chleba.

Pomazánka z adzuki a sušených rajčat

**Budeme potřebovat:** 300 g uvařených fazolí adzuki, 1 středně velkou cibulku, 3 stroužky česneku, sušená rajčata naložená v oleji, umeocet, lahůdkové droždí a čerstvou petrželovou nať

**Postup:** Cibulku a česnek nakrájíme nadrobno a osmahneme na lžíci olivového oleje. K uvařeným fazolkám přidáme pět až šest nakrájených sušených rajčat, osmahlou cibuli s česnekem, dvě lžíce olivového oleje a všechno dohladka rozmixujeme. Nakonec dochutíme umeoctem a lahůdkovým droždím (pokud nemáme, postačí sůl a pepř) a přidáme nasekanou zelenou petrželku.