

Pestrobarevná cizrno – zeleninová směs

Počet porcí:10



Suroviny

Potravina	Jednotka	Množství
cizrna	g	160
cibule	g	200
dýně Hokkaidó	g	340
červená paprika	g	140
žlutá paprika	g	140
brokolice	g	180
vegeta bez glut.	g	10
mořská sůl	g	8
provensálské koření	g	3
slunečnicový olej	l	0,13
kukuřičný škrob	g	10
česnek	g	20
voda	l	2,1
rýže	g	500

Technologický postup

Cizrnu na 10–15 hodin namočíme, poté vodu slijeme a vaříme asi 45 minut v tlakovém hrnci nebo 1,5 hodiny v normálním hrnci. Pro lepší stravitelnost můžeme do hrnce přidat kousek mořské řasy nebo trochu majoránky či saturejky. Dýni Hokkaidó zbavíme vnitřní dužiny obsahující semínka a nakrájíme na kostky. Papriky nakrájíme na proužky a cibuli na kostičky. Brokolici rozebranou na růžičky blanšírujeme v mírně osolené vodě. Poté scedíme a ihned zchladíme ledovou vodou. Na oleji postupně orestujeme krájenou cibuli a dýni, přidáme uvařenou cizrnu, podlijeme vodou nebo zeleninovým vývarem a dusíme do částečného změknutí asi 10–15 minut. Přidáme provensálské koření, nakrájenou papriku, lisovaný česnek, dochutíme bujónem a dusíme do změknutí papriky cca 5 minut. Přidáme blanšírovanou brokolici, promícháme, zahustíme kukuřičným škrobem, krátce provaříme a dosolíme. Podáváme s vařenou rýží nebo bulgurem.