

Cizrna na paprice se smetanovou omáčkou



Obtížnost: 

Čas přípravy: 6h 0min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 7h 0min , Porce: 4

650 kalorií , 22 g cukrů , 10 g tuků , 40 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/cizrna-na-paprice-se-smetanovou-omackou>

Příprava

Propláchnutou cizrnu namočte na 5-10 hodin. Namáčecí vodu před vařením slijte a použijte novou. Tím se zbavíte většiny nadýmajících látek. Namočenou cizrnu vložte do papiňáku, zalijte vodou tak, aby byla ponořená. Stravitelnost zlepšíte přidáním kousku mořské řasy (např. kombu) nebo majoránky či saturejky. Luštěniny přiveďte k varu, přidejte trochu studené vody (tzv. šoková metoda) a opět přiveďte k varu. Nesolte. Po uvedení do varu natlakujte a vařte cca 35–40 min. Bez tlakového hrnce vařte do změknutí cca 1,5 hod. Luštěniny vařené v tlaku mají krémovější chuť. Uvařenou cizrnu scedte a vývar si nechte na omáčku. Ve větším kastrolu orestujte cibulku na sezamovém oleji, sladkou papriku a mořskou sůl. Pozor, papriku nerestujte dlouho, aby nezhořkla. Přilijte vývar a povařte doměkka. Mezitím si rozmixujte polovinu cizrny na hustou kaši s troškou cizrnového vývaru. Zvládne to i ruční ponorný mixér. Tím máte připravené skvělé zahušťovadlo. V hrnci, ve kterém jste vařili cibulku, ji ponorným mixérem také rozmixujte. Přidejte do hrnce rozmixovanou cizrnu i nerozmixované luštěniny. Přidejte pórek a

Ingredience

- ✓ 200 g cizrny v sušeném stavu (nebo 1 plechovka biocizrny)
- ✓ sezamový olej
- ✓ 2 větší cibule nakrájené najemno
- ✓ 1 lžička sladké papriky (nejlépe v biokvalitě)
- ✓ mořská sůl dle potřeby
- ✓ 1 větší pórek nakrájený zešíkma
- ✓ 250 ml sójové smetany
- ✓ granulovaný biobujón
- ✓ citronová šťáva
- ✓ 1/2 l vody (nebo vývaru z cizrny)

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Celoročně, Luštěniny, Vegetarián, Hlavní chod

krátce povařte. Pokud chcete opravdu krémovou chuť, přilijte sójovou smetanu, která je k luštěninám lépe stravitelná než živočišná smetana. Dochuťte citrónovou šťávou a granulovaným zeleninovým bujónem.



Tip k receptu

Servírujte s celozrnnými těstovinami nebo opečenými jahelnými či kukuřičnými knedlíky, které koupíte ve většině bioprodejnách již hotové. Jinou, ale také skvělou chuť dodá omáče tahini, trochu česneku a citrónové šťávy.

