

Cizrna v rajčatové omáče



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 1

195 kalorií , **5 g** cukrů , **2 g** tuků , **11 g** bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: <https://srecepty.cz/cizrna-v-rajcatove-omacce>

Příprava

Cizrnu uvaříme podle běžného návodu. Na pánvičce necháme zesklivatět nakrájenou cibulku a opéci nadrobno nasekaný česnek, poté přidáme scezenou cizrnu, chvíli opékáme a zalijeme protlakem a okořeníme oreganem. Necháme asi 8 minut vařit, aby se nám zredukoval protlak a spojily chutě.

Ingredience

- 50 g cizrny
- 150 ml rajčatového protlaku
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička oregana

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Luštěniny, Něco extra, Štíhlá slečna, Hlavní chod

