

Cizrnová kaše s uzeným masem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 1h 30min
Celkový čas: 2h 0min , Porce: 4

1201 kalorií , **33 g** cukrů , **15 g** tuků , **61 g** bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/cizrnova-kase-s-uzenym-masem>

Příprava

Cizrnu den předem namočíme. Druhý den scedíme, nalijeme čistou vodu a vaříme asi 1 - 1,5 hodiny do měkka. V polovině vaření přidáme bobkový list, kmín, drůbeží vývar a snítka rozmarýnu. Uzené maso nakrájíme na plátky, vložíme do pekáče, přisypeme na hrubo nakrájenou cibuli, okořeníme grilovacím kořením, přidáme trošku sádla (nemusí být) a podlijeme trochou vody. Dáme péct do trouby asi na 25 minut. Měkkou cizrnu osolíme, rozmixujeme tyčovým mixérem a vmícháme osmaženou cibulku. Pokud je cizrna příliš řídká, zahustíme trochou jíšky (olej a hladká mouka).

Ingredience

- 400 g uzeného masa (kýta, krkovice)
- 2 cibule
- 300 g cizrny
- 1 lžice grilovacího koření
- 1 bobkový list
- 1 lžička kmínu (drceného)
- 1 lžice drůbežního vývaru
- 1 snítka rozmarýnu
- 1 lžice hladké mouky
- sůl
- olej
- 1 lžička sádla

Tip k receptu

Podáváme s kyselou okurkou, případně s krajíčkem chleba.

Kategorie

Finančně nenáročné, Luštěniny, Jídlo na každý den, Rodina

