

Cizrnová omáčka s řepou



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 12h 15min , Čas vaření: 1h 15min

Celkový čas: 13h 30min , Porce: 4

1216 kalorií , **56 g** cukrů , **28 g** tuků , **64 g** bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/cizrnova-omacka-s-repou>

Příprava

Ciznu namočíme na 12 hodin do vody. Poté přidáme nakrájenou cibuli a vaříme 40-45 minut, dokud nezměkne. Přitom postupně lžící odebíráme pěnu, která vznikne na povrchu. Mezitím řepu očistíme, oloupeme, nakrájíme na kousky, zalijeme vodu, přikryjeme pokličkou a vaříme 20 minut, dokud řepa nezměkne. Vodu scedíme a řepu necháme vychladnout. Vodu z cizrny scedíme a ciznu dáme do mixéru. Přidáme vychladlou řepu a důkladně rozmixujeme. Přidáme rozetřený česnek, citrónovou šťávu, olej, sójovou omáčku, kmín, sůl a vše důkladně promícháme.



Ingredience

- ✓ 250 g cizrny
- ✓ 1 cibule
- ✓ 400 g červené řepy
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ 1 lžice sezamového oleje
- ✓ 1 lžice sojové omáčky
- ✓ 50 ml citrónové šťávy
- ✓ 1/2 lžice mletého kmínu
- ✓ sůl

Kategorie

Obyčejný den, Indická, Vegetariánská, Celoročně, Finančně náročnější, Zelenina, Vegetarián, Omáčka