

Cizrnová omáčka trochu jinak

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 12h 15min , Čas vaření: 55min
Celkový čas: 13h 10min , Porce: 4

1857 kalorií , **55 g** cukrů , **41 g** tuků , **106 g** bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/cizrnova-omacka-trochu-jinak>

Příprava

Cizrnu namočíme na 12 hodin do vody a poté vaříme 40-45 minut, dokud nezměkne. Přitom postupně lžící odebíráme pěnu, která vznikne na povrchu. Vodu scedíme a cizrnu důkladně rozmixujeme. Přidáme rozetřený česnek, citrónovou šťávu, olej, sójovou omáčku, sůl a pepř dle chuti. Vše důkladně promícháme. Podáváme s čerstvými okurkami, paprikami a rajčaty.

Tip k receptu

Při podávání můžeme ozdobit mletou paprikou a nasekanou bazalkou.

Ingredience

- 500 g cizrny
- 1 lžíce sezamového oleje
- 50 ml citrónové šťávy
- 1 lžíce sojové omáčky
- 4 stroužky česneku
- sůl
- pepř

Kategorie

Výjimečný den, Indická, Vegetariánská, Celoročně, Finančně náročnější, Luštěniny, Exotika, Vegetarián, Omáčka