

Cuketa s cizrnou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: 2

214 kalorií , **0 g** cukrů , **17 g** tuků , **3 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/cuketa-s-cizrnou>

Příprava

Cibuli a česnek nakrájejte nadrobno. Cibuli necháme na oleji změkchnout a přihodíme česnek. Chvilí smažíme, dokud se česnek nerozvoní. Poté přihodíme všechno koření kromě soli a pepře a ani ne minutku smažíme, vhodíme cuketu nakrájenou na plátky a na třetinky a smažíme, dokud se nám cuketa neobalí všude kořením. Poté vhodíme cizrnu a sekané rajčata a asi 15-20 minut dusíme. Nakonec osolíme, opeříme a ještě chvilku dusíme. Vypneme a můžeme podávat.

▣ Tip k receptu

Místo cibule můžete použít i šalotku. Do směsi můžeme taky přidat nakrájené tofu na kostičky nebo kuřecí prso nadrobno.

Ingredience

- 2 cukety
- 1 konzerva cizrny
- 1 konzerva sekaných rajčat
- 1/3 lžička kmín
- 1/3 lžička skořice
- 1/3 lžička koriandr
- 1/3 lžička kurkuma
- sůl a pepř dle chuti
- 2-3 lžíce olivového oleje
- 1-2 cibule
- 3-4 stroužky česneku

Kategorie

Obyčejný den, Indická, Vegetariánská, Celoročně, Luštěniny, Zelenina, Štíhlá slečna, Vegetarián, Hlavní chod, Svačinka

