Vařená cizrna

Obtížnost:

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 50min , Porce: **1**

162 kalorií , **5 g** cukrů , **2 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: https://srecepty.cz/varena-cizrna

Příprava

Cizrnu si nejříve přebereme a dáme namočit do většího množství vody, nejlépe přes noc. Vodu nevyléváme, ale vaříme v ní cizrnu a to asi 45 minut. Protože je cizrna jednou z luštěnin, je nadýmavá, abychom to trochu eliminovali, přidáme k ní nějakou bylinku např majoránku (údajně by to mělo pomoci proti nadýmání).

Tip k receptu

Zaujme netypickou oříškovou chutí.

Ingredience

- 50 g cizrny
- troška majoránky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Luštěniny, Něco extra, Vegetarián, Příloha