

Cizrnová pochoutka s cherry rajčátky

Diana Šagátová

Ingredience (6 porcí)

- 300g cizrny
- 1/2 hrníčku ovesných vloček
- 8 ks cca cherry rajčátek
- 1 cibule
- 1 lžice másla
- třtinový cukr
- 3 lžice kvalitního kečupu
- sladká paprika mlátá
- sůl podle chuti
- citrónová šťáva podle chuti



Postup:

Na másle orestujeme cibuli. Stáhneme z ohně a přisypeme sladkou papriku, mícháme tak dlouho dokud nám nepustí barvu. Dále přidáme kečup, přes noc namočenou a propranou cizrnu. Zalijeme vodou a vaříme do změknutí. Mezitím si v robotu nasekáme ovesné vločky na co nejmenší kousky spíše na konzistenci mouky, která nám poslouží k zahuštění. Ovesnou mouku nasypeme po malých částech do hrnce za stálého míchání. Přidáme kousky cherry rajčátek. Dochutíme třtinovým cukrem, solí, citrónovou šťávou a společně už jenom krátce povaříme. Podáváme s těstovinami.

Výživové hodnoty

	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Energetická hodnota
1 porce	15,52 g	51,41 g	5,93 g	1 329,07 kJ (317 kcal)