

Cizrna na paprice s pórkem

Veronika Moškořová

Ingrediencie:

- 3 plechovky cizrny nebo cca 500 gr sušené cizrny
- 2 velké cibule
- 1 a 1/2 lžice sladká paprika
- asi 1/2 litru zeleninového vývaru
- 2 větší póřky, omyté a nakrájené na šikmé proužky
- cca 250 ml rostlinné smetany
- citron, olej, pepř, sůl

→ Já jsem použila asi třetinové množství. Z uvedeného množství je toho hodně.

Postup:

Pokud používáte sušenou cizrnu- propláchněte ji a přes noc (či na 5 - 10 hodin) namočte. Poté ji slijte, znovu zalijte vodou a v hrnci přiveďte k varu. Vařte asi 1,5 hodiny do měkka. Lze také použít cizrnu v plechovce, je to tak rychlejší.

Cibuli nakrájejte na drobno a orestujte ji na oleji ve větším hrnci (cca 5 minut), poté přidejte papriku a restujte ještě minutu až dvě (ne moc dlouho, aby paprika nezhořkla). Zalijte 1/2 litrem vývaru. Nechte povařit do měkka. Mezitím obsah jedné plechovky cizrny včetně tekutiny rozmixujte do hladka tyčovým mixérem. Když je cibulka v hrnci měkká, rovněž ji spolu s vývarem rozmixujte tyčovým mixérem. Do hrnce přidejte rozmixovanou cizrnu i nerozmixované luštěniny a nakrájený póřek. Opět přiveďte k varu a na mírném plameni vařte, dokud póřek nezměkne. Poté sejměte z ohně, vmíchejte rostlinnou smetanu a šťávu z půlky citronu. Ochutnejte a dochuťte další citronovou šťávou, pepřem, solí, příp. špetkou sladké papriky.

Přibližná energetická hodnota: 240kcal

Cizrna 100g: 138kcal; bílkoviny 7,7g; sacharidy 22,8g; tuky 1,75g

Póřek vařený 100g: 94kcal; bílkoviny 1,5; sacharidy 14g; tuky 4g

Bio rostlinná smetana soja creme fit: 106kcal; bílkoviny 1,1g; sacharidy 1,35g; tuky 4,7g

