

Křenový salát s cizrnou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Cibule 1 ks
- Nakládaná okurka 3 ks
- Cizrna 1 balíček
- Pepř, sůl 1 špetka
- Bylinky 1 ks
- Majonéza 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Cizrnu si namočíme alespoň 12 hodin předem do vody. Poté vodu slijeme a cizrnu propláchneme (zbavíme se tím části nadýmajících látek) a dáme vařit na silný plamen. Takto vaříme asi 10 minut a poté asi hodinu na slabém plameni, než cizrna změkne. Protože cizrna nadýmá, tak je dobré ji vařit s některou protinadýmavou bylinkou - majoránka, tymián, saturejka, dobromysl. Solíme až chvíli před ukončením vaření.

Po uvaření k cizrně už jen přimícháme všechny ostatní ingredience - nadrobno nakrájenou cibuli a nakládané okurky, dvě lžice křenu (podle vlastní chuti) a majonézu. Salát je výborný také se sojanézou a tím i mnohem zdravější. V případě potřeby křenový salát s cizrnou dosolíme a dopepříme.

Hotový salát s cizrnou dáme odležet do lednice a poté podáváme s tmavým pečivem.