

Cizrnový salát s polníčkem

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- cizrna 250 g
- dle chuti bylinky 1 ks
- dle chuti zelenina 1 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Cizrnu namočíme do vody, nejméně přes noc, klidně i déle, rychleji se potom uvaří.

Pro lepší stravitelnost je vhodné do hrnce s cizrnou přidat bylinky. Vaříme až do změknutí a krátce před koncem osolíme. Poté scedíme a propláchneme.

Je vhodné z cirny odstranit slupečky. To se udělá tak, že po uvaření cizrnu promneme nad sítkem v rukách, tím odstraníme část slupeček. Postup opakujeme několikrát.

K cizrně přidáme olej dle chuti, nakrájenou zeleninu a dokořeníme.