

Rychlá směs z naklíčené cizrny

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- cizrna 2 hrnek
- olej olivový 4 lžíce
- mrkev 2 ks
- protlak rajčatový 1 plechovka
- dle chuti sůl 1 ks
- dle chuti cukr krupice 1 ks
- kari 1 lžička

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Naklíčenou cizrnu povaříme 5 minut v páře.

Mezitím zpěníme na oleji na kostičky nakrájenou cibuli, přidáme nahrubo nastrouhanou mrkev a vše malinko osmahneme.

Přilijeme velký rajský protlak malinko zředěný vodou, přisladíme a osolíme. Okořeníme lžičkou kari koření a 5 minut povaříme.

Potom vložíme povařenou cizrnu a prohřejeme. Podáváme s rýží, nejlépe natural.