

Cizrnový salát

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- cizrna 200 g
- vejce 1 ks
- kapi 1 ks
- cibulka jarní 2 ks
- kapi nakládaná 200 g
- smetana zakysaná 100 ml
- hořčice plnotučná 1 lžíce
- pepř 1 ks
- sůl 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Cizrnu namočíme a necháme přes noc nabobtnat. Poté ji doměkka uvaříme, slijeme vodu a necháme oschnout. Kapii důkladně opláchneme, přepůlíme a vydlabeme.

Zálivku připravíme ze zakysané smetany, kterou smícháme s hořčicí, solí a pepřem. Vše důkladně promícháme.

Uvařenou cizrnu v misce smícháme s polovinou zálivky, nakrájenou nakládanou kapií, nasekanou jarní cibulkou a vše promícháme.

Uvaříme vejce, necháme ho zchladnout ve studené vodě a poté oloupeme a přepůlíme. Cizrnovou směs naplníme do kapiových půlek, pokapeme zbytkem zálivky a navrch položíme půlky vajíček.

Poznámka:

Kdo má rád majonézu, může smíchat napůl zakysanou smetanu s majonézou a hořčicí.

Do salátu lze použít i cizrnu konzervovanou ve slaném nálevu.

Kdo má rád masité chutě a chce jíst zdravě, může do salátu přidat i nakrájeného tuňáka z konzervy, kterého prohřejeme na orestovaném česneku. Tuňáka pak restujeme jen krátce, aby se neporušila jeho vlákna.