

Cizrnový salát s restovanou paprikou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Cizrna 450 g
- Paprika 4 ks
- Cherry rajčátka 400 g
- Cibule 3 ks
- Extra panenský olivový olej 5 lžíce
- Sůl 2 špetka
- Pepř mletý 1 špetka
- Bazalka 1 špetka

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Restování

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

- 1) Nejdříve uvaříme cizrnu do měkka (která předtím bobtnala 12 hodin ve studené vodě). Všechnu vodu po vaření slijeme.
- 2) Na pánvi rozežřejeme trochu olivového oleje a orestujeme na ní cibulku (nakrájenou na plátky, osolíme ji) až zesklouzní a zesládně. Potom přidáme k cizrně.
- 3) Dále v pánvi orestujeme na kostičky nakrájenou a lehce osolenou papriku, až se slupka začne odlupovat (lze restovat, až některé kousky začnou být nahnědlé). Přidáme k cizrně.
- 4) Nakonec přidáme nakrájená cherry rajčátka (čerstvá, bez restování) a vše promícháme. Dochutíme solí, pepřem a čerstvou nebo sušenou bazalkou. Vše necháme ještě za vlažna odležet.
- 5) Pokud rajčata pustí hodně šťávy, slejeme tuto šťávu do hrnce, kde jsme restovali a odpaříme do

jemné omáčky. Vychladlou omáčku potom do salátu vrátíme.
Dobrou chuť ! :)