

Cizrna na italský způsob II.

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Cizrna 200 g
- Špenát 500 g
- Ančovičky 5 ks
- Česnek 2 stroužek
- Petrželka 1 ks
- Olivový olej 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Cizrnu namočíme den předem. Vodu, ve které jsme cizrnu namáčeli, vylijeme a dáme vařit s vodou čerstvou, nesolíme. Uvaříme do měkka. Vývar z cizrny nesléváme. V hrnci zahřejeme trochu oleje, přidáme oloupaný česnek a necháme osmahnout. Odstraníme česnek a přisypeme pokrájenou petrželku, přidáme cizrnu i s vývarem (vývaru jen takové množství, aby cizrna byla téměř ponořená), přivedeme k varu a přidáme špenát. Pokud máme špenát čerstvý, necháme jej předem spařit v trošce vody (dokud nezmenší objem), špenát mražený přidáme rovnou k cizrně. Taktéž přidáme ančovičky, přivedeme k varu a vaříme zhruba 30 minut. Můžeme dosolit (se solí opatrně, ančovičky jsou již slané), promícháme, necháme chvíli stát a podáváme. Můžeme přidat petrželku, pálivou papriku nebo trochu panenského olivového oleje.