

Cizrnový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Suzannka



Suroviny

Porce: 4

- Cizrna v konzervě 2 plechovka
- Červená paprika 2 ks
- Cibule červená 1 ks
- Fenykl 1 ks
- Česnek 2 stroužek
- Rozmarýn 1 svazek
- Bobkový list 1 ks
- Citrónová kůra 1 špetka
- Petrželka 1 hrst
- Bujón 1 lžička
- Cibule bílá 1 ks
- Olej 2 lžíce
- Vinný ocet 1 lžíce
- Olivový olej 4 lžíce
- Sůl 1 špetka
- Mletý pepř 1 špetka

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Restování

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Na zálivku rozšlehejte vinný ocet s panenským olejem, solí a pepřem. Nad plamenem nebo na grilu

opečte papriky, až ztmavnou, dejte je do mikrotenového sáčku či hrnce, zakryjte pokličkou a nechte 10 minut zapařit. Pak je oloupejte a nakrájejte na kousky. Zahřejte na pánvi 2 lžíce oleje, osmahněte na něm nadrobno nakrájené cibule, přidejte nakrájený česnek, na plátky nakrájený fenykl, rozmarýn a bobkový list. Za stálého míchání zvolna opékejte 4-5 minut. Zeleninový bujon rozmíchejte v 200 ml horké vody a nalijte k zelenině. Přidejte scezenou cizrnu, promíchejte a odkryté vařte, až se tekutina téměř odpaří. Sejměte z ohně, nechte trochu vychladnout, promíchejte s kousky paprik, citronovou kůrou a petrželkou. Podávejte teplé nebo vychladlé.