

Cizrna na paprice

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: karel.abra



Suroviny

Porce: 4

- Cizrna sušená 200 g
- Majoránka - sušená 1 lžička
- Olivový olej 2 lžíce
- Cibule - najemno krájená 2 ks
- Sladká paprika mletá 1 lžíce
- Sůl 1 špetka
- Pórek - nakrájený našikmo 1 ks
- Smetana nebo sójová smetana 1 balení
- Citronová šťáva 2 lžička

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Vegetariáni

Způsob přípravy: Vaření

Zařazení: Oběd

Země: Indie

Počet porcí: 4

Postup:

Cizrnu propláchněte a namočte přes noc. Namáčecí vodu před vařením slijte, zbavíte se tím většiny látek, které nadýmají, a cizrnu zalijte zhruba litrem vody. Přidejte majoránku a dejte vařit do papíňáku. Po uvedení do varu natlakujte a vařte cca 35–40 minut. Luštěniny vařené v tlaku mají krémovější chuť a jsou lépe stravitelné. Uvařenou cizrnu scedte, ale zhruba půl litru vývaru z jejího

vaření nechte na omáčku.

Ve větším kastrolu na oleji orestujte cibuli, sladkou papriku a lžičku soli. Pozor, papriku neopékejte dlouho, aby nezhořkla. Přilijte vývar s cca polovinou uvařené cizrny a tyčovým mixérem rozmixujte na hodně hustou kaši. Propasírujte ji přes síto, vraťte do hrnce, přidejte zbývající nerozmixovanou cizrnu, pórek a společně krátce povařte. Nakonec zalijte smetanou, dochuťte solí a citronovou šťávou a krátce prohřejte.