



CIZRNA NA PAPRICE SE SMETANOVOU OMÁČKOU

100% vegan, bez pšeničného lepku / 4 porce

200 g cizrny v sušeném stavu nebo 1 plechovka biocizrny
sezamový olej
2 větší cibule nakrájené najemno
1 lžíce sladké papriky nejlépe v biokvalitě
mořská sůl
cca 1/2 l vody nebo vývaru z cizrny
1 větší pór nakrájený našikmo
1 sójová smetana (250 ml) Provamel
biobujón
citrónová šťáva

[Vaření cizrny nebo jiných luštěnin]

Propláchnutou cizrnu namočte na 5–10 hodin. Namáčecí vodu před vařením slijte a použijte novou. Tím se zbavíte většiny nadýmavých látek. Namočenou cizrnu vložte do papíňáku, zalijte vodou tak, aby byla ponořená. Stravitelnost zlepšíte přidáním kousku mořské řasy (např. kombu) nebo majonádky či saturejky. Luštěniny přiveďte k varu, přidejte trošku studené vody (tzv. šoková metoda) a opět přiveďte k varu. Nesolte. Po uvedení do varu natlakujte a vařte 35–40 minut. Bez tlakového hrnce vařte do změknutí cca 1,5 hodiny. Luštěniny vařené v tlaku mají krémovější chuť. Uvařenou cizrnu sceďte a vývar si nechte na omáčku.

1. Ve větším kastrolu orestujte cibulku na sezamovém oleji, sladkou papriku a mořskou sůl. Pozor, papriku nerestujte dlouho, aby nezhořkla. Přilijte vývar a povařte doměkka.
2. Mezitím si rozmixujte polovinu cizrny na hustou kaši s troškou cizrnového vývaru. Zvládne to i ruční ponorný mixér. Tím máte připravené skvělé zahušťovadlo.
3. V hrnci, ve kterém jste vařili cibulku, ji ponorným mixérem také rozmixujte. Přidejte do hrnce rozmixovanou cizrnu i nerozmixované luštěniny. Přidejte pórek a krátce povařte.
4. Pokud chcete opravdu krémovou chuť, přilijte sójovou smetanu, která je k luštěninám lépe stravitelná než živočišná smetana. Dochutěte citrónovou šťávou a granulovaným zeleninovým bujónem.



Servírujte s celozrnnými těstovinami nebo opečenými jahelnými či kukuřičnými knedlíky, které koupíte v bioprodejnách již hotové. Jinou, ale také skvělou chuť dodá omáčka tahini, trochu česneku a citrónové šťávy.

info



CIZRNA

Cizrna je luštěnina příbuzná hrachu, kterou pěstovaly již starověké civilizace před 7 000 lety, včetně Egypťanů, Řeků i Římanů. Někdy se jí říká římský hrách. Chutná trošku po oříškách a trochu jako kaštan. V každém případě je moc dobrá. Obsahuje téměř všechny vitaminy a minerální látky, nejvíce obsahuje železa, vápníku, hořčíku a draslíku. Má též vyšší obsah zdravých tuků, tzv. mastných kyselin typu omega-3, které působí jako prevence různých onemocnění, zpevňují cévy, udržují jemnou a pevnou pokožku a působí protizánětlivě. Vlákna v cizrně působí jako prevence tzv. civilizačních onemocnění. V kombinaci s obilovinami je výborným zdrojem dobře využitelných bílkovin a aminokyselin. Cizrna spolu s červenou čočkou a fazolkami adzuki patří k nejlépe stravitelným luštěninám.

Zajímavé cizrnové polotovary KNUSPI si můžete koupit nejen v bioprodejnách, ale i v supermarketech BILLA: hummus, falafel, římské placičky a lívanečky. Mnoho školních a závodních jídel používá i instantní cizrnovou mouku Knuspi i na zavářky, zahušťování, nočky či pomazánky. Cizrnová mouka nahrazuje kukuřičnou i v mnoha dalších potravinářských odvětvích. Více na www.knuspi.cz