

Cizrna, královna luštěnin.

Cizrna je nazývána královnou luštěnin. Je to díky výbornému výživovému složení a taky kvůli oříškové chuti. Cizrna má velké množství vlákniny, bílkovin, zdravých tuků i mikronutrientů. Pokud vaříte celý sáček a víte, že z něj chcete připravit třeba salát nebo cizrnu na paprice, kde potřebujete celou cizrnu, potom si ji odeberte dříve, na hummus vařte déle, až do konzistence, kdy se cizrna rozpadá.



Cizrna na paprice

Ingredience - 2 porce

- 100 g BIO cizrny PROBIO/cca 250 g uvařené
- 1 lžice BIO olivového oleje extra panenského PROBIO
- 1 cibule nakrájená na malé kostičky
- 1 vrchovatá lžička sladké mleté papriky
- 300 ml zeleninového vývaru /třeba BIO zeleninový bujón PROBIO
- nejemno nastrouhaná střední mrkev
- BIO pohanková mouka PROBIO na zahuštění
- smetana na zjemnění
- mořská sůl BIOSAL

Postup:

Cibulku orestujeme na oleji dozlatova. Poté přidáme mletou papriku a mouku, krátce promícháme a nakonec vmícháme mrkev. Přidáme vývar, zeleninu vaříme do měkka. Do směsi vložíme fermentovanou a uvařenou cizrnu, sůl a prohřejeme. Nakonec zjemníme smetanou.



Hummus

Ingredience - 2 porce

- 100 g BIO cizrny PROBIO/cca 250 g uvařené
- 2 lžice BIO olivového oleje extra panenského PROBIO
- 1 lžice tahini pasty
- 1 stroužek česneku
- 1 lžice citronové šťávy
- ½ lžičky římského kmínu
- voda (asi půl deci)
- mořská sůl BIOSAL

Postup:

Nafermentovanou a uvařenou cizrnu vložíme do mixéru, přidáme olivový olej, tahini pastu, podrcený česnek, citronovou šťávu, římský kmín, sůl a rozmixujeme na hladký krém. Přiléváme postupně tolik vody, aby měl hummus polotuhou konzistenci.

Tip: K hummusu jsou výborné tyčinky zeleniny a taky naše fermentované krekry.

Tip: Na hummus cizrnu uvaříme tak, aby se rozpadala.



Cizrnový salát s dresingem

Ingredience - 2 porce

- 170 g brokolice
- ½ salátové okurky
- 150 g BIO cizrny PROBIO/cca 350 g uvařené
- 2 hrsti nadrobno natrhaného ledového salátu
- hrst mungo klíčků, další mladé výhonky (např. vojtěška nebo pískavice) a semínka na posypání

Dressing

- 1 lžice tahini
- 2 lžice limetové šťávy
- 2 lžice zakysané smetany
- ½ lžičky mletého římského kmínu,
- ½ lžice nejemno pokrájeného oregana
- mořská sůl BIOSAL,
- pepř

Postup:

Brokolici rozebranou na menší růžičky vložíme do vroucí osolené vody a vaříme 2 minuty. Poté scedíme, prolijeme studenou vodou a necháme okapat. Okurku nakrájíme na slabá čtvrtkolečka a v míse promícháme s cizrnu, ledovým salátem a okapanou brokolící. Vyšleháme suroviny na dresink a promícháme se salátem. Rozdělíme salát na talíře nebo do misek a posypeme mungo klíčky, výhonky a oblíbenými semínky.



Řepový hummus

Ingredience - 2 porce

- 100 g BIO cizrny PROBIO /cca 250 g uvařené
- 100 g uvařené červené řepy
- 20 g (1 lžice) tahini pasty
- 30 g BIO olivového oleje extra panenského PROBIO
- 1 stroužek česneku
- ½ lžičky mletého římského kmínu
- 2 lžice vody, mořská sůl BIOSAL

Postup:

Do hlubší mísky nasypeme nafermentovanou a uvařenou cizrnu, oloupanou řepu nakrájenou na menší kusy tahini pastu, olivový olej, podrcený stroužek česneku, římský kmín, trochu vody a sůl. Rozmíxujeme nejemno. Podáváme se zeleninou nebo celozrnnými krekry, s pečivem.

Tip: Pokud cizrna zbyde, vždy výborně doplní Budha bowl, hrstkovou polévku...

Tip: Na řepový hummus vaříme cizrnu tak, aby se rozpadala.