

Cizrna na paprice (li)

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Irena Marková li)

název	množství (na 1.0 porcí)	
Cizrna - v nálevu	100 gramy	400g i s nálevem, pevného podílu bývá tak 240g
knedlík houskový	60 gramy	
smetana na vaření	40 mililitry	
Olej slunečnicový	10 mililitry	
Mouka - hladká	5 gramy	
Koření - paprika sladká, mletá	0.5 gramy	
Paprika červená [kus]	0.2 kusy	
Mrkev [kus]	0.2 kusy	
Cibule [kus]	0.1 kusy	
Sůl		

návod k přípravě

Jak na to?

- Na rozeřátém oleji restujte dozlatova nakrájenou cibuli s najemno nastrohanou mrkví. Mezitím si oloupejte rajče - v misce ho zalijte vroucí vodou, po minutě půjde slupka snadno sloupnout. Směs na pánvi osolte, přidejte nakrájené rajče a dále restujte.
- Vmíchejte papriku a zaprašte moukou. Opět krátce orestujte. Přidejte bujon, vodu, smetanu a na nízkém plameni poduste do změknutí zeleniny (asi 15 minut). Rozmixujte dohladka.
- Do směsi vložte cizrnu a nechte společně prohřát.

Tip: Podávejte s těstovinami, bramborovými nočky nebo s houskovým knedlíkem.

<https://www.countrylife.cz/cizrna-na-paprice>

úkoly

recept nemá úkoly