

CÍCER NA PAPRIKE

PRÍPRAVA

namáčanie cíceru
vopred

ČAS VARENIA

60 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

50 g jazmínovej ryže natural
neuvarenej (=160 g uvarenej)
40 g cíceru suchého (=100 g vareného)
1 ČL oleja
1/4 ČL soli
pol menšej cibule
1 menšia mrkva
pol petržlenu
polovice menšieho batátu

mletá rasca
1/3 ČL sladkej červenej papriky
trošku mletého korenia
asi 200 ml horúceho
zeleninového vývaru
2-3 PL ryžovej alebo mandľovej
smotany

POSTUP

- Cícer prepláchneme a namočíme apoň na 10 hodín do studenej vody.
- Namočený cícer uvaríme s kúskom riasy Kombu. Trvá to približne 45 min. v tlakovom hrnci.
- Medzitým dáme variť ryžu podľa návodu a na oleji so soľou speníme nadrobno pokrájanú cibuľu. Pridáme na kolieska nakrájanú mrkvu a petržlen a na kocky batát.
- Ochutíme rascou, korením a červenou paprikou. Podležeme horúcim vývarom, tak aby bol mierne nad úrovňou zeleniny.
- Na miernom plameni dusíme 15 minút.
- Pridáme uvarený cícer a ešte 5 min spolu varíme.
- Podlejeme smotanou, dochutíme Shoyu alebo Tamari a minútu povaríme.
- Polovicu uvarenej zmesi odoberieme a spolu s miso pastou zmixujeme tyčovým mixérom na omáčku.
- Omáčku vrátime do hrnca k zmesi a premiešame.
- Podávame s jazmínovou ryžou a kvasenou zeleninou.
- Možeme tiež posypať petržlenovou vňaťou a pridať čerstvú sezónnu zeleninu