

# Cícerové fašírky so špenátom a kurkumou



**Príprava**  
namáčanie  
aspoň 12 hod



**Varenie**  
20 minút



**Počet porcií**  
3 - 4 porcie

## Ingrediencie

- 260 g vopred namočeného cíceru (neuvareného)
- 1 menšia červená cibuľa
- 1 – 2 strúčiky cesnaku
- 1 ČL soli
- trošku mletého čierneho korenia
- 1/2 ČL mletej kurkumy
- 1 hrst čerstvého špenátu (môže byť baby špenát)
- 1 kopcovitá ČL lahôdkového droždia
- 1 lyžica mletého ľanového semienka
- 3 PL kukuričnej strúhanky + na obalovanie
- olej na vyprážanie

## Postup

Najprv dajte namočiť cícer aspoň na 12 hodín. Ale pokojne ho môžete namáčať 24 – 36 hodín, len niekoľkokrát vymeňte vodu. Dlhšie namáčanie zlepšuje stráviteľnosť strukovín. Cícer nevarte.

Namáčaný cícer zlejte, dobre prepláchnite a nechajte odkvapkať.

Namleté ľanové semienko zmiešajte s 2 PL studenej vody a nechajte chvíľu odpočívať.

Ošúpte a nadrobno nakrájajte cibuľu a cesnak. Pripravte si špenát.

Všetky ingrediencie na fašírky dajte do mixéru a dobre rozmixujte. Zmes je pomerne mäkká, ale dajú sa z nej tvarovať menšie fašírky. Nerobím ich väčšie ako 3 cm, aby sa dobre prepiekli aj na menšom množstve oleja. Takto nie sú vôbec mastné.

Každú fašírku obalte v kukuričnej strúhance a vložte do dobre rozohriateho oleja. Opekám ich na silnejšom ohni (mám intenzitu 6 z maximálne 9) z oboch strán.

Vyberám na tanier vyložený papierovou utierkou aby som odsala prebytočný tuk. Sú napovrchu chrumkavé a vo vnútri mäkké.

# Krémové paradajkové krúpy



**Príprava**  
5 minút



**Varenie**  
60 minút



**Počet porcií**  
4 porcie

## Ingrediencie

- 1 menší hrnček jačmenných krúpov
- 2 PL oleja
- 1 cibuľa
- 1 strúčik cesnaku
- soľ
- 5 PL paradajkového pretlaku
- 1 mandľová smotana (200 ml )
- 2 PL lahôdkového droždia

## Postup

Dobre prepláchnite krúpy v studenej vode a dajte ich variť približne v trojnásobku vody s troškou soli.

Krúpy môžete pred varením tiež namáčať pár hodín, ale nie je to nutné. Varte ich na miernom ohni približne 40 minút do mäkka. Ak ich budete namáčať, doba varu sa skrúti na asi 30 minút.

V panvici ohrejte olej s trochou soli, pridajte nakrájanú cibuľu a speňte. Prihodte nasekaný cesnak a krátko orestujte tak aby nezhorchol.

Vmiešajte paradajkový pretlak a následne krúpy.

Dobre premiešajte a vlejte smotanu. Pridajte lahôdkové droždie a krátko prevarte. Ak by sa vám krúpy zdali príliš suché, vlejte trochu vody.