



Cizrna na paprice

veganský	Snadné	30 minut	Pro 4 osoby	☆☆☆☆☆
----------	--------	----------	-------------	-------

Ingredience

3 lžíce slunečnicového oleje
 1 ks cibule
 1 ks mrkev
 1 ks oloupané rajče
 1 lžíce mleté sladké papriky
 2 lžíce mouky
 1/2 kostky zeleninového bujonu
 450 ml vody
 200 ml rostlinné smetany
 1 plechovka sterilované cizrny
 nebo 240 g vařené
 sůl

Jak na to?

1. Na rozehřátém oleji restujte dozlatova nakrájenou cibuli s najemno nastrouhanou 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.
2. 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.
3. Do směsi vložte vařenou nebo sterilovanou cizrnu a nechte společně prohřát.

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