

Cícer na taliansky spôsob

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 1 hodina

Bez lepku

Postup prípravy

Cícer necháme namočený cez noc. Potom vodu zlejeme, cícer prepláchneme a v novej vode uvaríme domäkka asi 120 minút. Na oleji osmažíme dozlatista cibuľu, pridáme na kocky pokrájanú mrkvu a stopkový zeler, na štvrtiny pokrájané paradajky, pridáme uvarený cícer a všetko varíme 15 – 20 minút do zmäknutia zeleniny. Po uvarení osolíme, pridáme štipľavú papriku a posypeme petržlenovou vňaťou.

Ingrediencie

- **Mrkva** - 100 g
- **Cibuľa voľná** - 80 g
- **Paradajky** - 400 g
- **Paprika červená chilli** - 5 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Zeler stopkový** - 40 g
- **Petržlenová vňať** - 2 g
- **Cícer** - 150 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

