



Cizrnový krém

Ingredience

cizrna: **200 g**
cibule: **1 ks**
stroužky česneku: **1 ks**
smetana ke šlehání: **60 ml**
jemné ovesné vločky: **1 PL**
sůl
olivový olej
provensálské bylinky

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Cizrnu den předem propláchneme a namočíme do studené vody. Druhý den vodu slijeme a cizrnu vaříme ve vodě s trochou bylinek. Bylinky mohou být jak čerstvé tak i sušené. Nejlepší je použít saturejku, ta snižuje nadýmání po luštěninách. Uvařenou cizrnu i se zbývajícím vodou z vaření rozmixujeme...

Cizrnový krém - recept

Cizrnu den předem propláchneme a namočíme **do studené vody**. Druhý den vodu slijeme a cizrnu vaříme ve vodě s trochou bylinek. Bylinky mohou být jak čerstvé tak i sušené. Nejlepší je použít

saturejku, ta **sníží nadytání po lušteninách**.

Uvařenou cizrnu i se zbývající vodou z vaření rozmixujeme dohladka, osolíme ji a přilijeme smetanu. Zvlášť si orestujeme na oleji dozlatova cibulku. V poslední fázi přidáme nadrobno nasekaný česnek a jemné ovesné vločky. Vše krátce na mírném ohni restujeme. Těsně předtím, než vše vložíme do polévky, přidáme zahřát posekané bylinky. **Cizrnový krém** už jen krátce převaříme a necháme **pod pokličkou 10 minut** dojít.

Cizrnový krém ozdobíme čerstvými bylinkami.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí