

Marocká cícerová polievka



Čas prípravy: 20 minút

Druh jedla: Polievky

Marocká cícerová polievka je nielen veľmi chutná, ale tiež obľúbená medzi milovníkmi netradičných chutí. Kombináciu cíceru, sezamu a ostatných ingrediencií by ste rozhodne mali vyskúšať.

Suroviny:

2 ČL olivového oleja
1 ČL cesnaku
1/2 cibule
1 menšia mrkva
100 g cíceru (uvareného)
200 ml zeleninového vývaru (voda + solčanka)
1 PL sezamovej pasty
1 PL citrónovej šťavy
1 ČL petržlenovej vňate
kurkuma (príp. kari korenie)

Postup práce:

Na oleji opražíme kurkumu (kari), nakrájanú cibuľu a cesnak asi 3 minúty a potom odstavíme. Medzitým rozmixujeme uvarený cícer s vývarom, sezamovou pastou a citrónom. Zmiešame a ešte spolu povaríme asi 5 minút. Posypeme petržlenom a podávame. Naša rada: Ak nemáte čas variť cícer, môžete použiť napr. konzervovaný cícer.