

Cizrna s mrkví a bulgurem / kuskusem



Ingredience na 10 porcí

CIZRNA S MRKVÍ

cizrna sušená – 375 g
mrkva – 600 g
paprika bílá – 750 g
cibule lúpaná – 300 g
sol – g
slunečnicový olej – g
koreníe mleté – 8 g
paprika sladká mletá – g
koření tandoori – 20 g
rajčatový protlak – 375 g
tymián sušený – 5 g

BULGUR / KUSKUS

kuskus – 800 g
tmavý bulgur – 800 g
slunečnicový olej – g
sol – g

NA OZDOBU

salátový mix – g

Cizrna s mrkví

Den předem namočíme cizrnu do vody. Poté ji uvaříme s tymiánem do měkka. Scedíme.

Nadrobno nakrájenou cibuli osmahneme na oleji, přidáme na kolečka nakrájenou mrkev a proužky papriky, osolíme, okořeníme, posypeme mletou červenou paprikou a kořením tandoori. Smažíme do měkka. Poté přidáme rajčatový protlak nebo čerstvá rajčata. Zalijeme trochou vody, přidáme uvařenou cizrnu, krátce povaříme a dosolíme, dokořeníme podle chuti.

Bulgur / kuskus

Bulgur krátce osmažíme na oleji a zalijeme 2,5 l vody. Osolíme a vaříme do změknutí.

Servírování

Cizrnu s mrkví podáváme s bulgurem a ozdobíme čerstvým salátem.