

DUŠENÁ ZELENINA S CIZRNOU

MNOŽSTVÍ: 4 PORCE (KAŽDÁ 1½ ŠÁLKU) • STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: *snadné*

Množství koření zkombinovaného s množstvím zeleniny je velmi chutný pokrm, zvláště když je podáván s vařenou kvinoou nebo černou, červenou či hnědou rýží. Je známý v severoafrické kuchyni jako tažín, kde tento název označuje jak pokrm samotný, tak nádobu, v níž se připravuje.

- 1 červená cibule, nakrájená
- 1 mrkev, nakrájená
- 1 zelená paprika, zbavená semen a nakrájená
- 1 stroužek česneku, rozmačkaný
- 1½ ČL najemno nastrohaného čerstvého zázvoru
- 2 PL rajčatového protlaku
- ¼ ČL mleté skořice
- ½ ČL mletého kmínu
- ½ ČL uzeného paprikového prášku
- 1 nastrohaný kousek (0,5 cm) čerstvé kurkumy, nebo ¼ ČL mleté
- ½ až ¾ ČL kajenského pepře, nebo podle chuti
- 2 šálky zeleninového vývaru (str. 6)
- 1 šálek zelených fazolek, nakrájených na kousky o velikosti 2–3 cm
- 2 šálky žampionů pokrájených na kousky
- 1½ šálku neslané vařené cizrny, nebo propláchnuté a okapané z konzervy (s výstelkou bez BPA)
- 2 PL nasekaného čerstvého koriandru nebo petrželky
- 2 ČL rozmačkané citronové hmoty (viz str. 3)
- 1 PL rozinek nebo nakrájených sušených meruněk

Ve velkém kastrolu ohřejte na střední teplotu ¼ šálku vody. Dejte do ní cibuli, mrkev a papriku. Přikryjte poklicí a vařte 5 minut. Pak vmíchejte česnek, zázvor, rajčatový protlak, skořici, kmín, paprikový prášek, kurkumu a kajenský pepř. Přidejte vývar, zelené fazolky, žampiony a cizrnu a obsah kastrolu přiveďte k varu. Potom oheň ztlumte na nízký stupeň a pomalu vařte asi 20 minut, až všechno změkne. Vmíchejte koriandr, citronovou hmotu a rozinky a vařte dalších 5 minut. Podle potřeby dochutěte kořením a pokrm podávejte horký.

Z denní silné dvanáctky

X LUŠTĚNINY X OSTATNÍ OVOCE X OSTATNÍ ZELENINA X BYLINKY A KOŘENÍ

