PEČENÉ ZEMIAKY S CÍCEROM OD HUGA

Cícer je trochu zabudnutá potravina a je to škoda! "Rímsky hrach" alebo "Španielska fazuľa", aj tak sa pomenúva táto zázračná potravina, ktorá je neuveriteľne zdravá. Je významným zdrojom vlákniny, bielkovín, napomáha pri žalúdočných problémoch a pomáha tráveniu. Pripravte si cícer podľa môjho receptu a som presvedčený o tom, že ho budete variť veľmi často.
Tento recept je naviac vhodný aj pre vegetariánov a vegánov. Pravda, až na tú slaninku na konci,

ale tú vegáni jednoducho vynechajú. Okrem toho je vhodný aj pre ľudí s bezlepkovou diétou! Recept je veľmi jednoduchý a príprava vám zaberie iba minimum času.

Budete potrebovať: (na 4 porcie)
8 stredne veľkých zemiakov
1 veľký pohár zaváraného Cíceru
1 cibuľu
1 pór
1 malú červenú papriku
petržlenovú vňať
olej, trochu soli, mleté korenie, kurkuma, kúsok masla
100 gramov pokrájanej oravskej slaninky

Postup:
Najskôr si pripravte zemiaky:
Očistené zemiaky nakrájajte na hrubé kolieska. Zalejte vodou, pridajte lyžicu soli a dajte variť. Keď budú zemiaky takmer uvarené, sceďte vodu a zemiaky dajte na panvicu s trochou oleja. Upečte ich do zlata.
Pokiaľ sa varia zemiaky máte čas na prípravu Cíceru. Na väčšiu panvicu dajte trochu oleja. Opražte na drobno nakrájanú cibuľku, pór, papriku a veľa pokrájanej petržlenovej vňate. Pridajte Cícer, kúsok masla, korenie a kurkumu. Všetko dôkladne opražte, nie však príliš dlho. Stačí 1-2 minúty.
Nakoniec vo väčšej nádobe zľahka zamiešajte opečené zemiaky a pripravený Cícer so zeleninou. Na vrch pridajte opečenú slaninku.
HOTOVO!

K tomuto jedlu sa výborne hodí kyslá kapusta alebo domáca čalamáda.

Dobrú chuť priatelia!

Váš Hugo