



serce **na nowo**

Ciecierzycza, inaczej cieciorka lub groch włoski, może być wartościowym dodatkiem do jesiennego leczo.

Leczo z ciecierzycą

Propozycja podania



SKŁADNIKI (2 porcje):

- ciecierzycza – 90 g
- pomidory z puszki – 800 g
- cebula – 100 g
- papryka czerwona (świeża) – 140 g
- cukinia – 300 g
- czosnek – 10 g
- szczypior – 15 g
- olej rzepakowy – 20 g
- papryka ostra (mielona) – 1 g
- sól himalajska – 1 g
- pieprz – 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ciecierzycę zalej wodą i odstaw na 24 godziny.
2. Namoczoną ciecierzycę wsyp do garnka, zalej dużą ilością zimnej wody i gotuj godzinę bez dodatku soli.
3. W tym czasie posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę i podsmaż na oleju.
4. Dodaj pokrojoną paprykę, cukinię, ugotowaną ciecierzycę oraz pomidory z puszki.
5. Dopraw ostrą papryką, solą i pieprzem.
6. Gotuj przez 5-10 minut.
7. Pod koniec gotowania dodaj szczypior.



Wartość odżywcza 1 porcji: 405 kcal, 9 g tłuszczu, 42 g węglowodanów, 17 g białka

* Wartość energetyczna i odżywcza poszczególnych potraw została obliczona na podstawie bazy danych „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw - Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017, Wydanie IV rozszerzone i uaktualnione”. Opracowała dr Agata Gaździcka.