

Recept starý 1000 let. Když jednou ochutnáte tyhle placky, nebudete chápat, že v nich není maso

aazdravi.cz/recept-starý-1000-let-když-jednou-ochutnáte-tyhle-placky-nebudete-chápat-že-v-nich-není-maso

Kateřina Apostolidisová

22. 2. 2023



Už jste ochutnali karbanátky nebo třeba polévku z cizrny? Někteří z vás určitě ano, ale řada lidí v našich zeměpisných šířkách tuto luštěninu zatím moc nezná. Což je velká škoda. Velmi oblíbená je ale ve Středozeří nebo v Orientu, kde ji pěstují už 7 000 let. Nejvíce se podobá hrachu, jen je větší a chutnější. Však se jí také římský hrách říká.

Cizrna je bohatá na vápník a železo, obsahuje také kyselinu listovou a spoustu vitamínů. Navíc **je bohatým zdrojem bílkovin a vlákniny, díky kterým vás dokáže zasytit na opravdu dlouhou dobu.** Klidně tak může ve vašem jídelníčku alespoň občas nahradit maso. A to je při dnešních cenách argument k zamyšlení. Nehledě k tomu, že větší konzumace vlákniny dokáže snížit riziko vzniku rakoviny tlustého střeva až o 40 %.

Vaření s cizrnou

Cizrna se prodává, stejně jako ostatní luštěniny, sušená. Existuje sice i její předvařená varianta v plechovce, ale ta je jednak dražší, jednak chuťově méně výrazná a hodí se spíše do salátů nebo pomazánek.

Přes noc namočenou sušenou cizrnu postačí druhý den hodinu vařit, aby úplně změkla. A za vaše úsilí se vám odmění lahodnou oříškovou chutí.

A jak se dělají placičky, po kterých se u vás doma jen zapráší?



Foto: Shutterstock

Cizrnové karbanátky

Budete potřebovat:

1. 250g cizrny
2. Menší cibuli, 3 stroužky česneku
3. 1 vejce, 2 lžíce oleje
4. Majoránku, pepř, sůl, chilli (pokud máte rádi)
5. Ovesné vločky na zahuštění

Postup:

1. Cizrnu namočíte přes noc, druhý den scedíte a v čisté vodě uvaříte doměkka.
2. Cibuli a česnek nadrobno pokrájíte a orestujete na pánvi.
3. Měkkou cizrnu ponorným mixérem rozemelete, přidáte ostatní přísady a necháte hmotu 20 minut odpočívat, aby vločky zvlhly.
4. Tvoříte karbanátky, které smažíte na oleji do zlatova. Můžete je případně obalit v trojobalu.

Cizrnové karbanátky nikdy nepřipravujte z plechovky. Při smažení by se vám pravděpodobně začaly rozpadat.

Pokud ale dáváte přednost hustým polévkám, bude ta z cizrny pro vás jako stvořená. Skvělá je k obědu i k večeři a hodí se báječně do chladných dnů. Navíc je opravdu jednoduchá.

Polévka z cizrny

Na oleji zpěníte nadrobno pokrájenou menší cibuli a 3 stroužky česneku. Přidejte 2 mrkve, 3 hrsti namočené cizrny a vařte doměkka. Potom vše rozmixujte, osolte, opepřete a přidejte sladkou nebo kysanou smetanu. Místo smetany můžete přidat plechovku krájených rajčat a rozmixovat je spolu s cizrnou.

Foto: Shutterstock

Nenechte si ujít