



Energetyczna zupa z ciecierzycą

2021-08-31

Wyglądając ostatnio za okno, możemy dostrzec pogodę jesiennie-zimową. Na zimowe chłody nie ma nic lepszego od ciepłej i pożywnej zupy. Nasza propozycja doskonale sprawdzi się po krótkiej rozgrzewce w domowym zaciszu lub większym treningu.

Energetyczna zupa z ciecierzycy

Składniki:

- Ziemniaki – 0,5 kg
- Ciecierzycy – 0,4 kg
- Cebula
- Czosnek
- Boczek wędzony, parzony – 0,1 kg
- Rozmaryn świeży – 2 gałązki
- Bazylia świeża – 2 gałązki
- Lubczyk – 2 gałązki
- Bulion warzywny – 0,5 litra
- Sól, pieprz biały do smaku

Sposób przyrządzenia:

Suchą ciecierzycę wsypać do garnka, zalać zimną wodą i odstawić na noc do namoczenia. Następnie 1,5-2 godzin gotować w tej samej wodzie z dodatkiem soli.

Boczek pokroić w paski, cebulę pokroić w kostkę, czosnek posiekać, podsmażyć. Dodać posiekany rozmaryn, lubczyk i bazylię. Zalać bulionem warzywnym, gotować 15 minut. Ziemniaki ugotować, pokroić w plastry grubości 1 cm, grillować na patelni do uzyskania wyraźnych pasków. Do wywaru dodać ziemniaki i ciecierzycę, doprawić do smaku solą i pieprzem, zagotować.

Inspiracja przepisowa pochodzi z portalu www.fit.pl