

## Cizrna – Chick peas TRS 500g



Cizrna obsahuje důležité bílkoviny, vápník a další potřebné minerály. O cizrně se říká, že je schopna vegetariánům nahradit maso. Pomáhá snižovat cholesterol v krvi a díky vysokému obsahu vlákniny napomáhá zdravému trávení.

~~65,00 Kč~~ **65,00 Kč**

Prodejní cena se slevou

CENA (S DPH): 65,00 Kč

Sleva

---

[Ask a question about this product](#)

Výrobce [TRS, Velká Británie](#)

**Cizrna obsahuje** velké množství bílkovin, kyseliny listové a minerálů (například železo, draslík, hořčík, vápník a zinek).

**Pomáhá snižovat cholesterol v krvi a díky vysokému obsahu vlákniny napomáhá zdravému trávení.**

Cizrna, neboli hrách římský, je u nás stále ještě nedocenenou luštěninou. Přitom obsahuje důležité bílkoviny, vápník a další potřebné minerály. O cizrně se říká, že je schopna vegetariánům nahradit maso. Připravují se z ní polévky, saláty a dušené pokrmy. Cizrna se využívá hlavně ve středomořské a blízkovýchodní kuchyni - nejznámější je pomazánka zvaná Hummus.

Cizrna namočená ve vodě má jemnou konzistenci a chutná jako čerstvý hrášek.

**Složení:** cizrna neboli hrách římský

**Recepty:**

**Cizrna na italský způsob:**

Cizrnu necháme namočenou 8 - 12 hodin (do vody přidáme jedlou sodu, asi půl lžičky na 0,5 l vody). Pak vodu slijeme a cizrnu propláchneme. Na oleji necháme zesklivatět nadrobno nakrájenou cibulku, přidáme na kostičky nakrájenou mrkev a celer, na čtvrtky nakrájená rajčata, přidáme cizrnu a zalijeme vodou. Vaříme do měkka (zhruba 120 minut v tlakovém hrnci 35 minut). Po uvaření osolíme a můžeme okořenit pálivou paprikou a posypat nakrájenou petrželí. Můžeme podávat samostatně anebo smícháme s těstovinami.

**Hummus:**

Ingredience: 500 gramů cizrny, 150 gramů tahini, šťáva z jednoho citronu, 1 velká lžička soli, 2 lžičky jedlé sody

Příprava: Cizrnu namočte na noc do vody. Druhý den vodu slijte, cizrnu pořádně propláchněte čistou vodou a vařte s jedlou sodou na mírném plameni asi dvě a čtvrt hodiny. Jedlá soda urychlí změknutí. Vychladlou cizrnu mixujte a postupně přidávejte ledovou vodu, dokud se nevytvoří hustá kaše. Do hladké kaše pak vmíchejte tahini (sezamovou pastu) a ještě chvíli mixujte. Poté přidejte citronovou šťávu a sůl, znovu rozmixujte a ochutnejte.

---