

FORMY NA

BLOKY

FORMY NA

SILNIČNÍ  
PANELY

FORMY NA

SVODIDLA



730 150 045

WWW.BETONFORMY.CZ

2 cibule  
4 stroužky česneku  
kůra z čerstvého citrónu  
bobkový list  
lžička mletého koriandru  
lžička sušeného tymiánu  
1/2 lžičky sušeného  
rozmarýnu  
1/2 lžičky sušené šalvěje  
2 lžíce extra panenského  
olivového oleje lisovaného  
za studena  
špetka himalájské soli  
špetka černého pepře  
citrónová šťáva  
čerstvá petrželka

**Postup:**

1. Namočenou cizrnou slijte, důkladně propláchněte a vhodte do hlubokého hrnce.
2. K cizrně přidejte oloupanou a na proužky nakrájenou cibuli, oloupaný česnek a všechny ostatní ingredience.
3. Obsah hrnce zalijte vodou a přiveďte k varu.
4. Vše nechte vařit pod pokličkou cca 1,5 hodiny. Vodu postupně dolévejte, nakonec ji nechte téměř vypařit.
5. V závěru vaření vyjměte z hrnce bobkový list a citrónovou kůru.
6. Cizrnu před podáváním pokapejte citrónovou šťávou, příp. ozdobte nadrobno nakrájenou čerstvou petrželkou.

TYP JÍDLA: Přílohy  
ZPŮSOB PŘÍPRAVY: Vaření  
STRAVOVACÍ STYL: Bez laktózy,  
Bez lepku, Vegan, Vegetarian

Autor: Andrea Hřečková



### Dušený lilek s houbami a miso pastou

*Že si vás lilek dodnes nezískal? Dejtemušancivkombinaci s houbami, ořechovým máslem, limetkou a miso pastou. Dokonalý chuťový zážitek je předem zaručen.*

[www.bezhladoveni.cz](http://www.bezhladoveni.cz)