Ciecierzyca z cukinią

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- Ugotowana ciecierzyca - 1 szklanka
- Mała cukinia - 1/2 szt.
- Czosnek - 6-7 ząbek
- Syrop z agawy - 1 łyżka
- Sól himalajska - 1/2 łyżeczka
- Czarny pieprz - 1/4 łyżeczka
- Posypka: zmielone siemię lniane - 3 łyżka
- Nieaktywne płatki drożdżowe - 3 łyżka

Dodatkowe info:

Bogata w białko, błonnik, witaminy: A, C, K, B6, kwas foliowy, wapń, żelazo, potas CIECIERZYCA z wielowitaminową cukinią. To wszystko podane z posypką z: SIEMIENIA LNIANEGO - naszego lokalnego superproduktu, źrodła witaminy E, cynku, fitoestrogenów i, przede wszystkim, zdrowych kwasów omega 3, prawdziwej, naturalnej odżywki dla mózgu, oraz fortyfikowanych witaminą B12 NIEAKTYWNYCH PŁATKÓW DROŻDŻOWYCH.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cukinię pokroić w kostkę, wrzucić na patelnię, dodać odrobinkę wody, przeciśnięty przez praskę czosnek i odparować.

KROK 2: Następnie dodać ugotowaną cieciorkę, syrop, sól, pieprz i wszystko wymieszać.

KROK 3: Siemię lniane i płatki drożdżowe zblendować w wysokoobrotowym blenderze lub zmielić w maszynce na pył. Posypać przestudzoną cieciorkę. Opcjonalnie przyprószyć odrobiną suszonego koperku.