Krem z brokułów z pieczoną ciecierzycą

smaczliwka.pl

Polecane na: **zupa**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

15 min

10 porcji

Składniki:

- bulion warzywny - 2 litr
- brokuły - 2 szt.
- ziemniaki - 2 szt.
- ciecierzyca (surowa) - 200 g
- natka pietruszki - 1 natka
- papryka słodka mielona - szczypta
- kurkuma mielona - szczypta
- sól i pieprz - do smaku
- oliwa z oliwek - kilka kropel

Dodatkowe info:

Pieczona ciecierzyca doskonale smakuje jako przekąska na zimno, dodatek do sałatek czy dań mięsnych.
Można ją również przyrządzić na słodko np. z syropem klonowym i kardamonem.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ciecierzycę zalać zimną wodą (stosunek 1:3) i pozostawić na noc – minimum 8 godzin.

KROK 2: Piekarnik nagrzać do 180 st. C (górna grzałka + termoobieg).
Przelać cieciorkę łącznie z wodą do garnka i gotować pod przykryciem przez 45 minut.

KROK 3: Wyłożyć na arkusz papieru do pieczenia i piec przez 15 minut.

KROK 4: Następnie wyjąć z piekarnika, posypać przyprawami i wstawić ponownie na 15 minut.

KROK 5: Przed podaniem, polać oliwą z oliwek i posypać posiekaną natką pietruszki.

KROK 6: Do gorącego bulionu dodać brokuły, gotować przez 10 minut.
Można dodać również ziemniaki (2-3 sztuki), aby zagęścić zupę. Przyprawić solą.
Zupa powinna pozostać łagodna w smaku, pikantne uzupełnienie stanowi ciecierzyca.