

Zupa z ciecierzycy

O właściwościach zdrowotnych cieciorke nie będę się rozpisywać bo informacji na blogach wegetariańskich jest od groma. Dla mnie najważniejszym jest to , że cieciorke obniża ciśnienie krwi i cholesterol, gdyż to przypadłość zwalczana w naszym domu.

Dlatego na dzisiejszy obiad proponuję Zupę z cieciorke.

- 2 litry wywaru z wędzonki

(ja akurat posiadałam zamrożony od parzenia wędzonych szynek, a dla tych co nie mają proponuje zakupić wędzone kostki i ugotować na nich wywar, po gotowaniu można obrać mięso z kości i dorzucić do wywaru)

- 4 łyżki cieciorke (najlepiej namoczonej od poprzedniego dnia)

- przyprawy: sól, pieprz, majeranek, liść laurowy

- 2 grzybki suszone (ale nie koniecznie, w zależności od upodobań)

- ziemniaki (ja dodałam młode , przekrojone na połówki - 6 szt.)

- natka z pietruszki

Do wywaru dodajemy cieciorke, grzyby i przyprawy. Gotujemy ok. 40 min. Dodajemy ziemniaki i gotujemy jeszcze do miękkości ziemniaków (10-15 min). i to tyle

Podajemy z natką pietruszki. I mamy smaczny zdrowy obiad.



