

sałatka z ciecioraki

Nad ciecioraką za pewne rozpływają się wegetarianie i weganie, jednak każdy z nas powinien poświęcić jej zdecydowanie więcej swojego kulinarnego czasu ze względu na 3 najważniejsze zdrowotne „zalety”:

1. **„pogromca apetytu”** gdyż ciecioraka jest bogata w błonnik i białko, a przy okazji ma niski indeks glikemiczny. To doskonałe połączenie sprzyja kontroli wagi.

2. **„reduktor cholesterolu”** 3/4 szklanki z ciecioraki każdego dnia może obniżyć poziom LDL (złego cholesterolu), co zmniejsza ryzyko chorób serca.

3. **„wszechstronność”** ciecioraka może być stosowana do sałatek, zup, curry, chili i gulaszów. Wysoko białkowa mąka z ciecierzycy (tzw. garam) nie zawiera glutenu i może być wykorzystana do pakora, pappadam lub do naleśników.

Składniki: 3 porcje

- 225 gram ciecioraki,
- 3 łyżki oliwy z oliwek lub Golden Drop,
- 3 łyżeczki octu jabłkowego,
- 4 ząbki czosnku,
- 1 łyżka świeżej bazylii posiekanej (1 łyżeczka suszonej bazylii),
- 1 łyżka świeżej mięty (1 łyżeczka suszonej mięty),
- 1 łyżeczka świeżego tymianku (1/3 łyżeczki suszonego tymianku),
- 1 łyżeczka świeżego rozmarynu (1/3 łyżeczki suszonego rozmarynu),
- 1 łyżeczka świeżego oregano (1/3 łyżeczki suszonego oregano),
- 1 ostra czerwona papryczka chili,

- 60 gram zielonych oliwek (poszatkowanych),
- 1 czerwona papryka pokrojona w kostkę,
- pęczek szczypiorku drobno posiekanego,
- sól morska i pieprz do smaku.

Wykonanie:

1. Cieciorkę zamaczamy na 3 godziny. Po tym czasie odcedzamy, zalewamy ponownie wodą i gotujemy około 1 godziny, aż zmięknie. Następnie odcedzamy i wystudzamy.

2. W średniej wielkości misce sporządzamy dressing: mieszamy oliwę, ocet jabłkowy przyprawy ziołowe, rozgniecione ząbki czosnku, sól i pieprz.

3. W dużej misce mieszamy cieciorkę z oliwkami, słodką oraz ostrą papryką i poszatkowanym szczypiorkiem. Wszystko zalewamy dressingiem.

Smacznego:)!