



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 30. 3. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Recept: houbovo cizrnový krém

URL článku: magazin/recepty/Recept:-houbovo-cizrnovy-krem__s10007x8992.html

Cizrna pomáhá se snižováním cholesterolu a patří mezi nejkvalitnější zdroje rostlinných bílkovin.



Cizrna neboli římský hrách je plodem asi půlmetrové rostliny cicer beraní, která se pěstuje nejhojněji v Indii a Turecku. U nás patří tak trochu mezi opomíjené luštěniny, přitom patří mezi nejkvalitnější zdroje rostlinných bílkovin, kterých obsahuje až 30 %. **Obsahuje také vysoce kvalitní tuky, které pomáhají při snižování hladiny cholesterolu v krvi.** Sama cizrna neobsahuje žádný cholesterol. Díky těmto vlastnostem se konzumací cizrny dá předcházet ateroskleróze se všemi jejími projevy, včetně infarktu myokardu. Vláknina v cizrně obsažená přirozeným způsobem stimuluje peristaltiku střev. Navíc působí příznivě proti stresu. Je to plodina ideální pro těhotné ženy, protože je bohatá na kyselinu listovou, která chrání plod před vrozenými vadami nervové soustavy.

Patří také mezi bohaté zdroje železa, dále obsahuje i hořčík, fosfor, zinek a vápník, toho je v ní dokonce dvakrát tolik než v hrachu. Tato velmi vydatná, zdravá a chutná plodina má pod měkkou slupkou lahodnou dužinu s lehce sladkou, mléčnou a ořechovou chutí. **Cizrna je vhodná i pro celiaky a diabetiky, protože udržuje hladinu cukru v krvi a neobsahuje lepek.**

Nadýmavost luštěnin není problém

Je všeobecně známo, že luštěniny nadýmají. Nejinak tomu je i u cizrny, avšak patří spíše k těm méně nadýmavým. Tomuto jevu můžeme předejít i tím, že

ji **vaříme s bylinkami jako je bazalka, saturejka, oregano nebo majoránka či libeček**, které napomáhají vstřebávání plynů tvořených při trávení. Pokud se přesto o své zažívání obáváte, je možné z cizrnu **oloupat**. Nejvíce nadýmavých látek je totiž obsaženo ve slupce. Stravitelnost se tak výrazně zlepší. U uvařené cizrny je loupaní slupek snadné, postupujeme podobně jako u loupaní spařených mandlí.

Sušená, sterilovaná, naklíčená

Cizrnu seženeme sušenou, sterilovanou v konzervě nebo naklíčenou. Sterilovanou můžeme po propláchnutí konzumovat ihned nebo jí lze použít do polévek, salátu nebo z ní připravit hummus. Sušenou je nutné nechat přes noc namočit, ráno slít a v nové vodě hodinu až dvě vařit. Klíčit nechte cizrnu 2-3 dny.

Pokud vám po loňské houbařské sezoně zbyly ještě nějaké sušené houby, zkuste si uvařit houbovo-cizrnový krém. Tato polévka je natolik sytá a nutričně vyvážená, že ji můžete konzumovat i jako samostatnou večeři.

RECEPT: HOUBOVO CIZRNOVÝ KRÉM



SUROVINY:

400 g cizrny v plechovce

25 g sušených hub

100 g cibule

200 g mrkve

100 g brambor

25 g česneku

200 ml polotučného mléka

20 g oleje

1 g pepř

1 g sůl

2 g kmín

Postup:

Na oleji zpěňte cibuli, přidejte na kostičky nakrájenou mrkev, brambory a česnek a krátce orestujte. Přidejte cizrnu, houby, kmín a zalijte litrem vody. Vařte do změknutí. Potom rozmixujte, přidejte mléko a ještě krátce povařte. Dochutěte pepřem a solí. Můžete podávat s cizrnou pečenou nasucho v troubě a posypané čerstvými bylinkami.

Tip: Pokud chcete polévku ještě krémovější a jemnější, nahradte mléko smetanou.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz