



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Zdravé Vánoce](#) 28. 12. 2022 | Pavla Vomastková

# Cizrnové nachos se 3 salsami

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Cizrnové-nachos-se-3-salsami\\_\\_s20144x20464.html](https://magazin.clanky/o-vyzive/Cizrnové-nachos-se-3-salsami__s20144x20464.html)

Kdo by nemiloval nachos?! Připravte si je doma z cizrnové mouky. Jsou dokonale křupavé, snadné na přípravu a v kombinaci s výběrem sals potěší jako netradiční svačina nebo pohoštění pro návštěvu.



Tradiční nachos se připravují z kukuřičné mouky. Když ji nahradíme moukou cizrnovou dostaneme nutričně vyváženou svačinku plnou vlákniny, komplexních sacharidů, zdravých tuků i bílkovin.

Na nachos potřebujete jen pár ingrediencí a navíc jsou hotové raz dva! Když si jich připravíte více, stačí je skladovat v uzavřené nádobě bez přístupu vzduchu. V pohodě vám vydrží i týden.

## Recept na cizrnové nachos

### Ingredience:

- 250 g cizrnové mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1 lžíce olivového oleje
- 5 g soli
- 1 lžička pepře
- 100 ml teplé vody

### Postup přípravy:

1. Smícháme si suché ingredience - cizrnovou mouku, prášek do pečiva, sůl a koření.
2. Přidáme olivový olej a po lžících postupně přidáváme teplou vodu. Zpracujeme těsto.
3. Těsto si umístíme na pečicí papír a dalším plátem pečicího papíru jej přikryjeme.

4. Těsto si rozválíme na co nejtenčí plát. Odkryjeme pečicí papír a z těsta vykrojíme trojúhelníčky.
5. Pečeme v na 180 °C předehřáté troubě cca 15 minut, dokud nejsou nachos krásně zlatavé.

## **Salsa č. 1: Quacamole**

### **Ingredience:**

- 1 zralé avokádo RTE
- šťáva z 1 limetky
- 1 červená cibule
- 5 g čerstvého pepře
- 5 g soli
- 100 g rajčat
- 20 g čerstvého koriandru

### **Postup přípravy:**

1. Zralé avokádo rozmělníme vidličkou a smícháme se šťávou z limetky.
2. Cibuli, rajčata a koriandr si nakrájíme nadrobno.
3. Vše smícháme, dochutíme pepřem a solí.

## **Salsa č. 2: Salsa ze zakysané smetany**

### **Ingredience:**

- 200 g zakysané smetany
- šťáva z ½ citrónu
- 20 g čerstvého koriandru
- 50 g bílé cibule
- ½ lžičky pepře
- 3 g soli

### **Postup přípravy:**

1. Smícháme zakysanou smetanu s citrónovou šťávou.
2. Cibuli a koriandr si nakrájíme nadrobno, smícháme se zakysanou smetanou, dochutíme solí a pepřem.

## **Salsa č. 3: Rajčatová salsa**

### **Ingredience:**

- 400 g loupaných rajčat v plechovce
- 1 červená cibule

- 1 chilli paprička
- 1 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce citrónové šťávy
- 2 stroužky česneku
- 20 g čerstvého koriandru
- 2 g soli

### **Postup přípravy:**

1. Rajčata si nakrájíme najemno, cibuli a chilli papričku a čerstvý koriandr nadrobno.
2. Česnek prolisujeme.
3. Vše smícháme s citrónovou šťávou a olivovým olejem.
4. Hotovou salsu dáme odležet do lednice.

Přejeme vám dobrou chuť!

Zdroj obrázků v textu: autorka

[nachos quacamole](#) [rajčatová salsa recept bohatý na vlákninu](#) [recept s cizrnou](#)  
[salsa ze zakysané smetany](#) [silvestrovské jednohubky](#) [slaná svačina](#)  
[vegetariánský recept](#) [zdravá svačina](#) [zdravý recept](#)

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)