

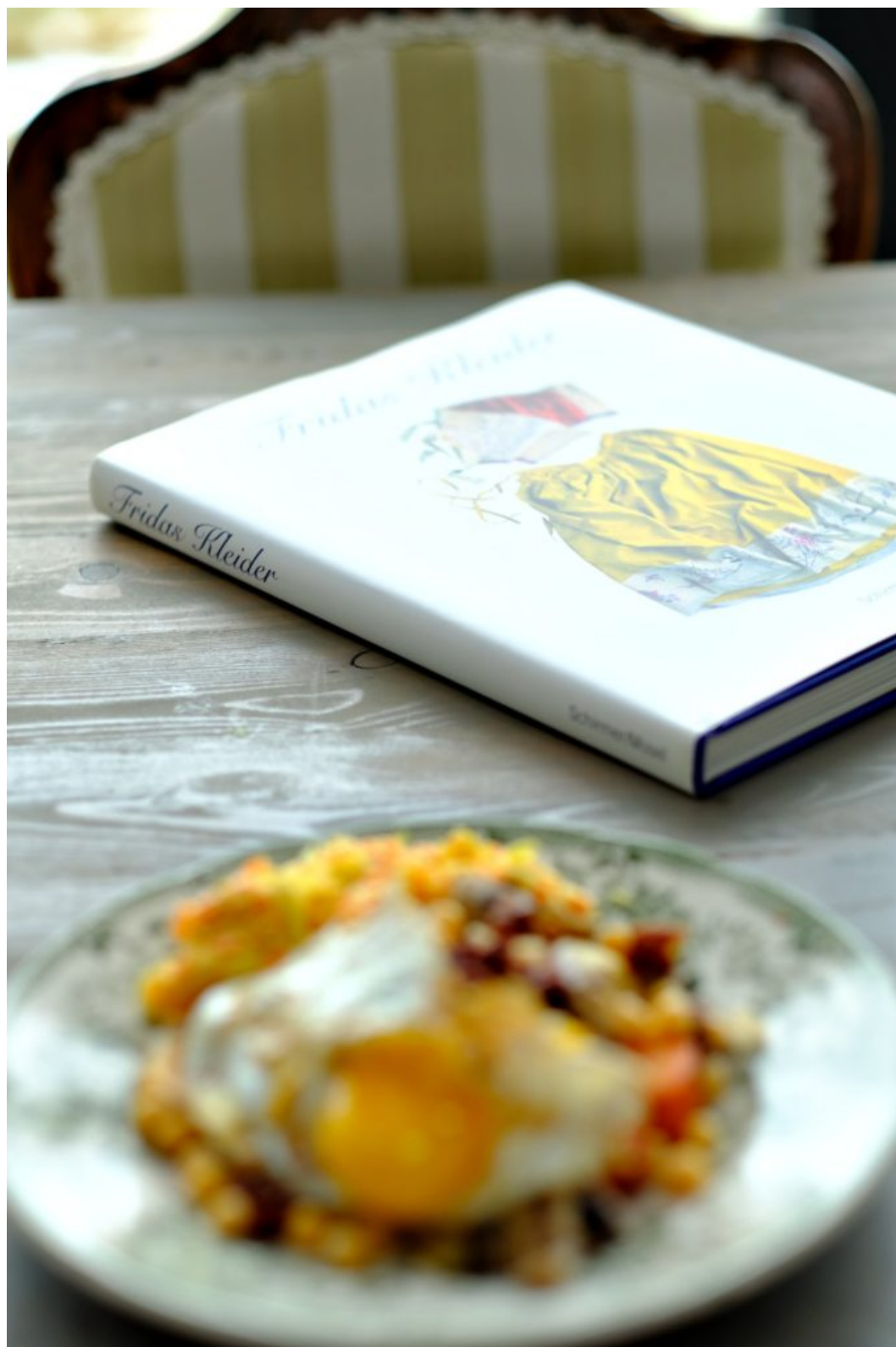
gdy ja spytać chcę o to samo...

<https://www.youtube.com/watch?v=hwngcNrF9Fs>

Jeśli jeszcze nie zauważyłyście – jest głęboka zima i nie ma świeżych warzyw.
Co tu jeść, gdy w ogórkach i pomidorach więcej chemii niż wartości odżywczych?
Wymyśliłam coś.

Dziś pierwszy od dawna wpis kulinarny, bo autentycznie chcę się z Wami podzielić tym zdrowym i odżywczym przepisem. Jest niemalże wegański – można darować sobie jajko.





Składniki na 2 osoby:

1/4 małej dyni
2 ziemniaki
100 g suszonej ciecierzycy
kilka suszonych pomidorów w oliwie (czyli ze słoika)
ewentualnie 2 jajka, jeśli jecie
1 por
2 duże marchewki
1 jabłko
1 łyżka stołowa pasty tahini
oliwa z oliwek
sól, przyprawa do pieczonych ziemniaków

Zaczynamy już wieczorem w przeddzień gotowania: moczymy ciecierzycę.

Następnego dnia przecedzamy ją i gotujemy przez ok. 40 minut, następnie włączamy piekarnik na 180 stopni. Obieramy i kroimy dynię, 1 marchewkę i ziemniaki (np. w grube plastry albo półksiężycy). Wykładamy je na blaszce, doprawiamy przyprawą i solą, a następnie polewamy oliwą i wstawiamy do nagrzanego piekarnika na ok. 20 minut.

Kroimy suszone pomidory. W robocie kuchennym rozdrabniamy pora, 1 marchew i jabłko dodając łyżkę tahiny i łyżkę oliwy oraz sól. Robot to wszystko rozdrobni i wymiesza.

Surówka gotowa.

Kiedy ciecierzycza jest już ugotowana i chrupiąca, odcedzamy ją. Wyjmujemy pieczone warzywa i układamy na talerzu posypując je suszonymi pomidorami i ciecierzycą. Na górę kładziemy usmażone jajko. Do tego podajemy surówkę z pora i marchewki.

Jakoś przeżyjemy tę zimę.

W niektórych kręgach to już nawet nastała Wiosna...

Zajadając się tym pysznym daniem można ostrożnie przeglądać album o strojach Fridy

Kahlo i kreować swój wyjazd do Meksyku na przesilenie zimowe...