

Socca z nadzieniem cebulowym

Składniki

na 1 porcję dla głodnej osoby

75 g mąki z ciecierzycy

125 ml wody

¼ - ½ łyżeczki soli* (w zależności od upodobań smakowych)

½ łyżki bulionu warzywnego**

3 łyżki kefiru***, ok. 30 g

1 duża cebula****, pokrojona w piórka

4 ząbki czosnku, posiekane na drobno

1 jajko*****

3 łyżki kefiru, ok. 30 g

½ łyżeczki czosnku niedźwiedziego

Wykonanie

1. Poprzedniego dnia namoczyć ciecierzycę w wodzie i zostawić w lodówce.
2. Rano nagrzać piekarnik do 200 st. C (tryb góra dół, bez termoobiegu)
3. Mąkę wymieszaną z wodą (teraz cała mieszanka ma konsystencję gęstej śmietany) doprawić solą i rozprowadzić w formie o wymiarach 17 na 15 cm. Piec około 30 minut do momentu, aż wierzch będzie rumiany, a placek zacznie odstawać od brzegów (staną się one pysznie zrumienione).
4. W międzyczasie przygotować nadzienie:
 - a. Bulion wymieszać z kefirem.
 - b. Jajko roztrzepać z kefirem i połączyć z cebulą i czosnkami.
5. Na podpieczony spód nałożyć bulion z kefirem, a następnie warzywa z jajkiem.
6. Podpiekać jeszcze 20 minut, aż cebula lekko się zrumieni i zmięknie.

Wskazówki

* **sól:** trzeba uważać na rodzaj używanej soli; naszym zdaniem najlepsza jest sól himalajska i niejodowana sól kamienna; jod, którym “wzbogaca się” popularną białą sól, szkodzi naszemu układowi hormonalnemu

** **bulion warzywny:** najlepiej zrobić samemu w domu, przepis wkrótce znajdziecie na naszym blogu; dostępnej są także gotowe buliony, ale pamiętajcie o sprawdzeniu składu przed jego zakupem

*** **kefir**: najważniejsze jest to, by kefir w swoim składzie miał tylko mleko i kultury bakterii (nie polecam kefirów z dodatkiem białek mleka i mleka w proszku) oraz żeby nie smakował opakowaniem, w którym się znajduje lub zaprawą wapienną; my kiedyś używaliśmy kefiru Top Tomyśl; lepszy jest jednak kefir Wrzesiński; bardzo fajny jest też Sokólski, ale nie możemy go dostać w Poznaniu; najbezpieczniej jednak kefir zrobić w domu (co jest proste i zajmuje naprawdę niewiele czasu) - jeśli się na to zdecydujecie, od razu poczujecie różnicę w smaku; przepis podajemy [w tym poście](#)

**** **warzywa**: im lepsza będzie jakość składników, tym danie okaże się smaczniejsze; warto zadbać o warzywa i kasze bio lub od znajomego rolnika

***** **jajka**: warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczętce; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)