

Danie z ciecierzycą według 5 Przemian

Składniki

dla 2 głodnych osób

2 litry wody

150 g ciecierzycy*, namoczonej przez noc

2 duże marchewki*, 200 g

1 średni korzeń pietruszki*, 35 g

1 duży ziemniak*, 130 g

6 małych cebulek*, 150 g

kilka ząbków czosnku*

biała część pora*, 70 g

½ łyżeczki oregano

1 łyżeczka czosnku niedźwiedziego

¼ łyżeczki mielonego pieprzu czarnego

1 liść laurowy

2 ziela angielskie

½ łyżeczki soli**

kilka gałązek natki pietruszki

Wykonanie

1. Wodę zagotować i wrzucić do niej ciecierzycę. Gotować na małym ogniu, aż stanie się miękka.
2. Dodać posiekane: marchewkę, pietruszkę i ziemniaka. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
3. Dodać posiekaną cebulę, posiekany czosnek, posiekanego pora, oregano, czosnek niedźwiedzi, czarny pieprz oraz liść laurowy i ziele angielskie. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
4. Dodać sól. Gotować przez co najmniej 1 minutę.
5. Dodać posiekaną natkę pietruszki. Zagotować, zmniejszyć ogień do minimum i gotować przez 15-20 minut lub do momentu, aż warzywa będą miękkie.

Wskazówki

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

** my używamy soli himalajskiej, ale możecie użyć innej zdrowej soli – podobno stosunkowo mało szkodliwa jest również kłodawska; należy unikać soli jodowanej z dwóch powodów: (1) jod dodaje się w drodze chemicznych procesów, (2) nadmiar jodu wpływa niekorzystnie na układ hormonalny (m.in. może stać się przyczyną zapalenia tarczycy)