

## Socca w wersji puszystej

### **Składniki**

*na 2 porcje*

#### Spód:

100 g mąki z ciecierzycy

200 ml wody

¼ - ½ łyżeczki soli <sup>(1)</sup> (w zależności od upodobań smakowych) lub 1 łyżeczka pasty czosnkowej <sup>(2)</sup>

1 jajko <sup>(3)</sup>

#### Nadzienie:

1 jajko <sup>(3)</sup>

2 pomidory <sup>(4)</sup>

1 cebula <sup>(4)</sup>

kilka ząbków czosnku <sup>(4)</sup>

¼ - ½ łyżeczki soli <sup>(1)</sup> lub 1 płaska łyżka pasty czosnkowej <sup>(2)</sup>

czosnek niedźwiedzi, pieprz, oregano – po szczypcie, do smaku

### **Wykonanie**

1. Piekarnik nagrzać do 200 st. C (tryb góra dół, bez termoobiegu).
2. Jajko ubić na bardzo puszystą masę.
3. Mąkę wymieszać z wodą, doprawić solą lub pastą czosnkową i dodać ubite jajko. Rozprowadzić w formie o wymiarach 17 na 15 cm. Piec około 30 minut do momentu, aż wierzch będzie rumiany.
4. W międzyczasie przygotować nadzienie:
  - a. Cebulę, pomidory i czosnek posiekać na drobno.
  - b. Dodać jajko i przyprawy i wymieszać.
5. Na podpieczony spód wyłożyć warzywa.
6. Podpiekać jeszcze 30 minut, aż cebula lekko się zrumieni i zmięknie.

### **Wskazówki**

<sup>(1)</sup> **sól:** trzeba uważać na rodzaj używanej soli; naszym zdaniem najlepsza jest sól himalajska i niejodowana sól kłodawska; jod, którym “wzbogaca się” popularną białą sól, szkodzi naszemu układowi hormonalnemu

<sup>(2)</sup> **pasta czosnkowa:** przepis na domową pastę czosnkową znajdziecie [tutaj](#)

<sup>(3)</sup> **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)

<sup>(4)</sup> **warzywa:** im lepsza będzie jakość składników, tym danie okaże się smaczniejsze; warto zadbać o warzywa i kasze bio lub od znajomego rolnika