

Socca z passatą pomidorową

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 mała cebula, pokrojona w piórka

4 ząbki czosnku, posiekane na drobno

1 łyżeczka czosnku niedźwiedziego

¼ łyżeczki pieprzu (można dodać nieco mniej)

½ łyżeczki oregano

150 ml (pół szklanki) gęstej passaty pomidorowej (np. *Alce Nero* lub *La Bio Idea*)

można użyć sosu pomidorowego zagęszczonego poprzez odparowanie części wody

Wykonanie

1. Poprzedniego dnia namoczyć mąkę z ciecierzycy 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. Placek ma mieć grubość do 0,5 cm.
4. Piec około 30 minut do momentu, aż wierzch będzie rumiany, a placek zacznie odstawać od brzegów (staną się one pysznie zrumienione).
5. W międzyczasie przygotować nadzienie:
 - a. Bulion wymieszać z kefirem.
 - b. Passatę wymieszać z cebulą, czosnkiem i przyprawami.
6. Na podpieczony spód nałożyć bulion z kefirem, a następnie sos pomidorowy.
7. Podpiekać jeszcze 20 minut, aż wierzch lekko się zrumieni i zmięknie.

Wskazówki

* 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

** po zapoznaniu się ze składem sklepowych kostek rosołowych, przestaliśmy ich używać (np. glutaminian sodu, który powoduje zmiany w układzie nerwowym, aromaty będące przyczyną raka itp.) zrezygnowaliśmy z nich na zawsze; przepis na domową kostkę rosołową

znajdziecie [tutaj](#); taka pasta jest dużo zdrowsza niż produkty sklepowe i na pewno dużo lepiej pasuje do wszystkich naturalnych produktów takich jak warzywa i ziołowe przyprawy

*** 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](#)