BATÁTY A CÍCER DO PARTIE

Táto polievka je jednou z mojich veľmi obľúbených. Milujem batáty a cícer na hocijaký spôsob. A tiež mám veľmi rada rímsky kmín, škoricu a zázvor. V tomto recepte je všetko v jednom. Je hustá, chutná a sýta. Veľmi chutí aj deťom, len potom vynechajte koreniny. Limetková šťava a opekaný cícer ako ozdoba sú už len čerešničkou na torte.

Ingrediencie

1 ČL kokosového oleja

2 stredne veľké batáty, ošúpané a nakrájané

350 g cíceru, cez noc namočeného a uvareného alebo 1 ½ konzervy alebo 1 sklenená fľaša

1 liter zeleninového vývaru

1 väčšia žltá cibuľa, nakrájaná

2 strúčiky cesnaku, nakrájané alebo popučené

1 ČL čerstvého zázvoru

2 bobkové listy

1 ČL rímskeho kmínu, mletého alebo ako semienka (dávam oboje)

soľ a čierne korenie

limeta, čili a kokosové mlieko podľa chuti

Na chrumkavý pečený cícer

½ konzervy cíceru (alebo 100 g vareného)

½ ČL údenej papriky

soľ

olivový olej

Extra

½ ČL škorice

čerstvý koriander alebo iné bylinky na ozdobu

Postup

1. Na kokosovom oleji opečte semienka rímskej rasce (ak ich použijete). Keď začnú pukať, pridajte k nim nakrájanú cibuľu a premiešajte.
2. Ďalej pridajte nakrájané batáty, všetko spolu premiešajte a krátko opečte.
3. Pridajte prepláchnutý cícer, bobkové listy a zeleninový vývar. Polievku priveďte do varu. Po zovretí pridajte popučený cesnak, ostatné koreniny a zázvor. Na miernom plameni ju povarte približne 20 minút.
4. Medzitým môžete dať extra cícer zmiešaný s koreninami na plech a upiecť v rúre pri teplote 180 °C po dobu 20 minút alebo ho len orestovať na panvici.
5. Z polievky vyberte bobkové listy a rozmixujte ju dohladka. Dochutiť môžete kokosovým mliekom, soľou, korením, čili, limetovou šťavou. Ozdobte čerstvým koriandrom alebo inými bylinkami.

Tip: Vynikajúca kombinácia je aj batát a karfiol alebo iba samostatne vymixované sladké zemiaky.

