



Ingredience

- NIKAL 100% Rostlinný tuk
NIKAL BIO »Africké koření«
- 120 g sušené cizrny, nechat odstát přes noc
- sůl
- 2 stroužky česneku
- 1 středně velkou cibuli
- 3 lžíce jemně nasekané petržele
- 1 lžíce jemně nasekaného koriandru
- 1 lžíce kukuřičné mouky
- 1 lžíce mouky
- 2 červené cibule
- 1 lžičku cukru
- 2 lžíce červeného vinného octa
- 4 nakládané okurky

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Kotkova 710/3
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16
Fax 515 291 055
Online www.nikal.cz
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Cizrnové kuličky na marinované cibulce



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 120 minut.

Příprava:

120 g sušené cizrny necháme přes noc odležet v osolené vodě. Cizrnu necháme okapat. Mezitím oloupeme dva stroužky česneku a cibuli nasekáme najemno. Na pánvi rozežřejeme jednu lžici NIKAL 100% Rostlinný tuk a cibulku s česnekem lehce osmahneme.

Do misky nasypeme cizrnu společně se třemi lžicemi nasekané petrželky a jednu polévkovou lžici koriandru. Postupně vmícháme 1 lžici kukuřičného škrobu a 1 lžici mouky. Přidáme NIKAL BIO »Africké koření« a připravíme hladké těsto, které necháme hodinu odpočinout v lednici.

Mezitím oloupeme dvě červené cibule na tenké proužky. Na pánvi rozežřejeme 1 lžici NIKAL 100% Rostlinný tuk. Vše posypeme jednou lžící cukru a necháme zkaramelizovat. Přidáme dvě lžíce červeného vinného octa a vaříme doměkka. 4 nakládané okurky nakrájíme na jemné plátky a smícháme s cibulí. Dochutíme solí, směs vytáhneme z pánve a necháme vychladnout. Ze studené směsi vytvoříme 12 kuliček, které vložíme do NIKAL 100% Rostlinný tuk a necháme 3-4 minuty smažit do zlatova. Kuličky poté necháme okapat z tuku.

Cibuli nakrájíme nadrobno a na ní naservírujeme cizrnové kuličky.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 26,7 g tuk • 27 g sacharidy • 7 g bílkoviny
5,1 g vlákniny • Energetická hodnota 377 kcal