

Krem z ciecierzycy z wołowiną



Składniki

1 szklanka - ciecierzycy
1 szt. - por
1 szt. - cebula
1 szt. - marchew
0,5 l - Bulion warzywny
1 łyżeczka - olej kokosowy
1 szczypta - pieprz
1 garść - kolendra
100 g - sezam
200 g - mielona wołowina
1 szczypta - curry
0,5 szklanka - Mleko kokosowe

Opis wykonania

Wysokobiałkowa, pożywa zupa, która przywołuje zarówno tęsknotę za rodzinnym domem, jak i orientalnymi podróżami :) Dania orientalne i polskie zupy spotkały się właśnie w misce kremu z ciecierzycy z wołowiną i sezamem, spróbuj!

Szklankę ciecierzycy wsypujemy do miski, zalewamy wodą. Pozostawiamy na około 8 godzin (można zrobić to wieczorem, a rano ziarna będą gotowe do gotowania). Następnie płuczemy cieciorkę, wsypujemy do wysokiego garnka i zalewamy wodą (woda powinna być jeszcze około 3,4 cm nad ziarnami). Dodajemy szczyptę soli i gotujemy 1,5 godziny. W międzyczasie podsmażamy na patelni cebulkę (oczywiście na oleju kokosowym), plasterki marchwi oraz pokrojony por. Wszystko zalewamy bulionem i gotujemy aż warzywa będą miękkie. Kiedy ciecierzycy będzie już miękka, dodajemy do niej bulion z warzywami (wodę z cieciorki zostawiamy także w garnku). Przyprawiamy również szczyptą soli, pieprzu i kolendrą. Wszystko gotujemy razem około 15 minut, a następnie blendujemy. Odlewamy odrobinę zupy, mieszamy z mlekiem, śmietaną i dodajemy do garnka. Krem mieszamy, w razie potrzeby możemy jeszcze zblendować. Do mielonej wołowiny dodajemy szczyptę pieprzu i kolendry, a następnie formujemy malutkie pulpeciki. Mięso przysmażamy na odrobinie oleju kokosowego. Sezam prażymy przez chwilę na nieprzywierającej patelni. Krem podajemy z pulpecikami i prażonym sezamem