

Prażona ciecierzycza

Prażona ciecierzycza to idealna słodko-słona przekąska albo dodatek do kremowej zupy czy sałatki. A smakuje dosłownie wszystkim! Pamiętam jak jeden z naszych gości, który jest bardzo sceptycznie nastawiony do naszego roślinnego gotowania był zachwycony tą przekąską. Bardzo się zdziwił, że to prażona ciecierzycza – myślał, że to przyprawione i karmelizowane orzechy ☐ Koniecznie wypróbujcie!



Składniki:

- 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy (ewentualnie z puszki)
- 1 łyżka oleju
- 2 łyżeczki sosu sojowego
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki w proszku
- 1/4 łyżeczki kuminu
- 2 łyżeczki syropu z agawy

Wykonanie:

Na patelni rozgrzewamy olej, wrzucamy ugotowaną ciecierzycę, sos sojowy, przyprawy i dokładnie mieszamy. Smażymy na średnim ogniu przez około 1 minutę, dodajemy syrop z agawy i mieszamy. Smażymy do momentu aż ciecierzycyca będzie złocista, co jakiś czas mieszając.

Podajemy solo jako przekąskę do szkoły, pracy czy na domowe przyjęcie. Świetnie pasuje również do zup kremów np. [makaronu z cukinii](#) albo [sałatki](#).

Smacznego!