



Cizrnová musaka

veganský,
vegetariánský

Středně obtížné

60 minut + namáčení
a vaření cizrny

Recept na plech



Ingredience

250 g cizrny
2 plechovky drcených rajčat
1 lžice bujonu
1 lžička skořice
1 lžička mleté papriky
1 lžice provensálského koření
2 lilky
1 cibule
100 ml oleje
600 ml sójového jogurtu

Jak na to?

1. Lilek nakrájejte na silnější kolečka, osolte a nechte na plechu 10 minut „vypotit“, vodu otřete. Zastříkněte částí oleje, posypte provensálským kořením a pečte do změknutí při 170 °C cca 20 minut. Nechte vychladnout.
2. Ve větším hrnci osmahněte na oleji nakrájenou cibuli. Zalijte rajčaty, přidejte část bujonu, skořici a krátce poduste. Nakonec vsypte uvařenou cizrnu (kterou jste předtím nechali přes noc namáčet a poté 75–90 minut vařili) a promíchejte. Směs nalijte do zapékací misky a nechte zchladnout, aby povrch mírně zatuhnul.
3. Do misky vlijte sójový jogurt, přidejte papriku a zbytek bujonu. Důkladně promíchejte. Na cizrnovou směs pokladte upečené lilky a potřete okořeněným sójovým jogurtem. Předehřejte troubu na 180 °C a zapékejte 20 minut dozlatova.

Tip: Pro urychlení můžete použít sterilovanou cizrnu. Podávejte s rýží, kuskusem nebo pečivem.