

Ismerkedjünk a csicseriborsóval

Alternatíva, ha már unjuk a paszulyt, lencsét, borsót

• A csicseriborsó Indiában, Marokkóban, Dél-Amerikában és Afrika számos országában gyakran használt hüvelyes, érdekes nekünk is megismerkednünk vele, hiszen az egyik legjobb növényi fehérjeforrás. Számos egészségre gyakorolt jótékony hatása ismert: mivel rostban gazdag, segíti az emésztést, így segít megszabadulni a bélfalakon lerakódott salakanyagoktól. Rendszeres fogyasztása esetén elérhetjük, hogy vérkoleszterinszintünk csökkenjen, így megelőzhető a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulása is. Íme néhány tipp arra, hogy mit készítsünk belőle. (György Ottilia)

Csicseriborsós-darált húsos pástétom

Hozzávalók: 50 dkg darált sertéshús, 2 tojás, 1 hagyma, 3 cikk fokhagyma, 1 evőkanál olaj, 1 doboz csicseriborsó-konzerv, só, bors, kakukkfű, kevés olaj; a tésztához: 20 dkg krumpli, 20 dkg liszt, 1 tojás, 4 dkg vaj, só; a tetejére: 1 tojás, reszelt sajt.

Elkészítése: Kevés olajon üvegre dinszteljük a felvágott hagymát, hozzáadjuk az apróra vágott fokhagymát is, néhány percig sütjük, majd hozzáadjuk a darált húst, és lepirítjuk. Fűszerezzük, majd belesimítjuk a lecsöpögtetett csicseriborsót. Összeforraljuk, és hűlni

hagyjuk. Amikor kihűlt, hozzákeverjük a tojásokat. A tésztához a krumplit enyhén sós vízben megfőzzük, leszűrjük. Amikor langyosra hűlt, meghámozzuk, áttörjük, belekeverjük a vaját, és hagyjuk kihűlni. Ekkor hozzáadjuk a tojást és annyi lisztet, hogy rugalmas tésztát gyúrjunk belőle. Lisztezett felületen vékonyra nyújtjuk, és egy hosszúkás formát kibélelünk vele, belesimítjuk a pástétomot, és befedjük a tésztával. A tetejét lekenjük a felvert tojással, és megszórjuk sajttal. Előmelegített sütőbe toljuk, kb. egy órát 170 fokon sütjük. Amikor kihűlt, szeleteljük.

Csicseriborsós curry

Hozzávalók: 25 dkg csicseriborsó, 30 dkg kicsontozott csirkecomb, 1 fej hagyma, 1 doboz hámozott paradicsom-konzerv, őrölt fahéj ízlés szerint, fél teáskanál őrölt kurkuma, fél teáskanál frissen reszelt gyömbér,

szárított csilipaprika ízlés szerint, só, bors, kevés olaj, petrezselyemzöld.

Elkészítése: A csicseriborsót 3 órára beáztatjuk vízbe. A hagymát apróra vágjuk, az olajon megpároljuk.

Hozzákeverjük a paradicsomot, a csilipaprikát, a fűszereket, a beáztatott csicseriborsót és a kockákra vágott húst. Felöntjük annyi vízzel, hogy éppen ellepje, sózzuk és borsozzuk, majd lassú tűzön puhára főzzük.



FOTÓK: GYÖRGY OTTILIA

Humusz

Hozzávalók: 20 dkg csicseriborsó, 1 citrom leve, 2 cikk fokhagyma, 3 evőkanál tahinipaszta (azaz szezámkrém, készen kapható, de mi magunk is elkészíthetjük szezámagból), 4 evőkanál olívaolaj, só, őrölt csilipaprika.

Elkészítése: A csicseriborsót 2 órára vízbe áztatjuk, majd leöntjük a levét, és sós vízben puhára főzzük. A megfőtt csicseriborsót leszűrjük, és a tahinipasztához adjuk. Hozzáadjuk a főzőléből egy keveset, majd sóval, őrölt csilipaprikával, citrom-

lével és a zúzott fokhagymával ízesítjük. Hozzáadjuk az olívaolajat, és az egészet összekeverjük az aprítógéppel. Az állagán közben lehet javítani a főzőlé és olívaolaj hozzáadásával. Pirítóssal vagy pitával fogyasztjuk.

