

Csicseriborsókrém avokádóval



Feltöltötte:
Finta László

Hozzávalók

40 dkg csicseriborsó (megfelelő a konzerv is)

1 db vöröshagyma

4 gerezd fokhagyma

1/4 avokádó

olívaolaj - 2-3 evőkanál

ízlés szerinti összeállításban fűszerkeverék:

2 kk rólt szerecsendió

1 kk sáfrányos szeklice

1 kk rólt szegfűbors

1 kk rólt borsikaf

1 kk rólt cayenne bors - ettől csípős lesz, elegendő kevesebb is

2 kk só

1 kk rölt feketebors

Elkészítés

Egy másik receptem marhahúsos lecsóról szólt. A húsos-leves-fészeres zsiradékot itt használtam fel.

A zsiradékból kiszedtem az égett fészeret, majd felöntöttem 3 cl száraz fehérborral.

A bor feloldotta az esetlegesen leragadt húsokat, fészeret. Az alkohol pedig gyis elpárolog.

A lecsepegtetett csicseriborsót beletettem a zsiradékba és alacsony lángon enyhén aranyra pirítottam.

Félidélnél hozzátettem az apróra vágott vöröshagymát, fokhagymát és kb. 6-8 percig tovább pirítottam.

Nagyon kevés vízzel (kb. 1 dl) felöntöttem és hozzáadtam az előre összekevert fészeret.

Fedő alatt készre főztem, figyelve, hogy ne ragadjon le!

Amikor kihűlt, akkor adtam hozzá az apróra vágott avokádót.

Egy kisebb tálban pépesítettem botmixerrel. Ha szükséges, adni kell hozzá kevés olívaolajat.

Pirítóssal elételnek, vacsorára, reggelire is fogyasztható.

Jó étvágyat kívánok hozzá!