

Rajčatové orzo s cizrnou

Tohle jídlo je důkazem, že i bez masa si můžete neskutečně pochutnat a zároveň se najíte dosyta. A to i druhý den v práci, protože je orzo super i do krabičky.

Doba přípravy | 10 minut + 13 minut vaření

Počet porcí | 4–5

Použité nádobí | hrnec o objemu 3 l nebo wok o průměru 30 cm

Recept je vegetariánský a při vynechání mozzarely veganský a bezlaktózový

INGREDIENCE

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 250 g cherry rajčat (nemusí být, ale jsou tam skvělá)
- 4–5 sušených rajčat naložených v oleji
- 1 lžíce rajčatového protlaku
- 400 g uvařené cizrny (cca 180 g v suchém stavu)
- 400 g konzervovaných rajčat (1 plechovka)
- 150 g orza (těstovinové rýže)
- 2 lžíce světlé miso pasty shiro
- 400 ml vroucí vody
- 200 g mraženého špenátu
- 1–2 lžíce balzamikového octa

K podávání

- 2 mozzarely

POSTUP

1. Na pánvi nebo v hrnci rozežheju olivový olej. Cibuli a česnek oloupu, nakrájím nadrobno a restuju dozlatova asi 5 minut.
2. Přidám cherry rajčata (pokud jsou větší, překrojím je) a nasekaná sušená rajčata. Chvilí restuju, aby pustila šťávu.
3. Vmíchám rajčatový protlak a nechám ho krátce zarestovat, aby nebyl kyselý.
4. Přidám konzervovaná rajčata, cizrnu, orzo, miso pastu a zaliju vroucí vodou. Promíchám, přiklopím pokličkou a vařím 8 minut, občas promíchám, aby se orzo nepřichytilo.
5. Po 8 minutách přidám mražený špenát, znovu promíchám a vařím další 4–5 minut, dokud orzo nezměkne a špenát se nerozmrazí.
6. Nakonec dochutím balzamikovým octem (podle chuti i solí – většinou ale není potřeba díky misu).
7. Podávám horké, s natrhanou mozzarellou navrchu.

TIPY NA OBMĚNY

Spolu s cherry rajčaty můžete zarestovat nakrájenou cuketu a papriku. Výsledné orzo dochuťte čerstvou bazalkou (tu jsem aktuálně neměla). Místo mraženého špenátu přidejte až úplně na závěr čerstvý baby špenát a nechte ho jen zavadnout.