

Ciecierzycza ze szpinakiem

Ciecierzycza ze szpinakiem – wegetariańska uczta pełna smaku

Odkryj niezwykle połączenie **ciecierzycy i szpinaku** – duet, który zachwyci Twoje podniebienie delikatnie orzechowym smakiem i aksamitną konsystencją. Ta prosta, a jednocześnie wyrafinowana potrawa to prawdziwy skarb kuchni roślinnej. Ciecierzycza, znana również jako włoski groch, w towarzystwie świeżego szpinaku tworzy danie, które jest nie tylko *pyszne*, ale również pełne wartości odżywczych.

Dla kogo?

To wegetariańskie danie posmakuje absolutnie każdemu! Nie musisz być wegetarianinem, by docenić głębię smaku ciecierzycy połączonej z delikatnym szpinakiem. Intensywność aromatu możesz regulować dodatkiem czosnku – zarówno świeżego, jak i granulowanego. Doprawiona kminem rzymskim i szczyptą ostrej papryki ciecierzycza ze szpinakiem stanie się prawdziwym przebojem Twojego stołu.

Na jaką okazję?

Ciecierzycza ze szpinakiem sprawdzi się idealnie jako *sycący obiad* lub *ciepła kolacja*. To doskonały wybór, gdy masz ochotę na coś naprawdę smacznego, a brakuje Ci konkretnego pomysłu. Przygotowanie zajmie Ci zaledwie kilkanaście minut, a efekt zachwyci wszystkich domowników.

Czy wiesz, że?

Przyrządzając to danie, pamiętaj, że szpinak podczas duszenia traci sporo objętości. Jeśli używasz świeżych liści, przygotuj

ich dwa razy więcej niż mrożonych. Możesz też eksperymentować z innymi zielonymi warzywami – świetnie sprawdzi się jarmuż, pokrojony na drobne kawałki i podsmażony do miękkości.

Dla urozmaicenia

Wypróbuj wersję z dodatkiem curry lub świeżej kolendry, które nadadzą potrawie orientального charakteru. Ciecierzycę ze szpinakiem podawaj z pieczywem, kaszą lub szerokim makaronem ryżowym. Możesz też przyrządzić ją w woku, tworząc pełnowartościowe danie w stylu azjatyckim. Eksperymentuj i odkrywaj nowe smaki!