



JERNEJ KITCHEN

KROMPIRJEVA ENOLONČNICA S KOZICAMI IN ČIČERIKO

Krompirjeva enolončnica s kozicami in čičeriko je hiter, preprost recept za kosilo narejeno v 40 minutah. Brez glutena, brez laktoze, a neverjetno slastna.

ZA	2	OSEBI
PRIPRAVA:	10	MINUT
KUHANJE:	30	MINUT
ČAS SKUPAJ:	40	MINUT

KROMPIRJEVA ENOLONČNICA S KOZICAMI IN ČIČERIKO

2 žlici olivnega olja

1 čebula

1 steblo zelene

2 stroka česna

1/2 žličke mlete paprike, 1/4 žličke mlete kumine, 1/4 žličke mletega koriandra, 1 lovorov list

1 čajna žlička paradižnikovega koncentrata

2 srednje velika krompirja

250 g sesekljanega paradižnika (v pločevinki)

360 ml vode ali jušne osnove

220 g svežih ali zamrznjenih kozic

125 g kuhane čičerike

2 žlici sesekljanega peteršilja

TOOLS AND EQUIPEMENT

kozica

kuhalnica

krožnik

PREPRAŽIMO KOZICE

V kozico ali manjši lonec damo olivno olje. Ko je olje vroče, dodamo kozice. Popečemo jih na vseh straneh, približno 1 - 2 minuti. Občasno premešamo, pečene pa prestavimo na krožnik.

PREPRAŽIMO ZELENJAVO

V isto kozico damo sesekljano čebulo in sesekljano zeleno. Pri zmernem ognju pražimo 2 - 3 minute, občasno premešamo. Dodamo sesekljan česen in mleto papriko, paradižnikov koncentrat, mleto kumino in mleti koriander ter lovorov list. Pražimo še 2 minuti, da začimbe lepo zadišijo.

SKUHAMO KROMPIR

Dodamo krompir, narezan na manjše kocke in vodo ali zelenjavo / ribjo jušno osnovo. Solimo, popramo ter pokrijemo s pokrovko in kuhamo 15 - 18 minut pri zmernem ognju, da mešanica rahlo vre. Kuhamo tako dolgo, da se krompir skuha.

DODAMO PARADIŽNIK IN ČIČERIKO

Dodamo sesekljane paradižnike iz pločevinke, premešamo in kuhamo še 2 - 3 minute, nato dodamo kuhano čičeriko, sesekljan peteršilj in popečene kozice. Premešamo in pustimo da enolončnica zavre. Kuhamo še 2 - 3 minute pri rahlem vretju, da se kozice skuhamo.

NASVET

V kolikor so paradižniki zelo kisli dodamo žličko sladkorja, v kolikor pa zelimo bolj pekoče, dodamo 1/2 žličke čilija v prahu.

POSTREŽEMO

Odstranimo z ognja, solimo in popramo po okusu ter razdelimo

med dva globoka krožnika. Posujemo s sesekljanim peteršiljem
in postrežemo.