



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 pločevinkki)
- 360 ml vode ali jušne osnove
- 220 g svežih ali zamrznjenih kozic
- 125 g kuhané čičerike
- 2 žlici sesekljanega peteršilja

TOOLS AND EQUIPMENT

- 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 sesekljjan česen in mleto papriko, paradižnikov koncentrat, mleto kumino in mleti koriander ter lovrorov list. Pražimo še 2 minuti, da začimbe lepo zadišijo.

SKUHAMO KROMPIR

Dodamo krompir, narezan na manjše kocke in vodo ali zelenjavu / 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 kuhané čičeriko, sesekljjan peteršilj in popečene kozice. Premešamo in pustimo da enolončnica zavre. Kuhamo še 2 - 3 minute pri rahlem vretju, da se kozice skuhajo.

NASVET

V kolikor so paradižniki zelo kisi 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.