

Pieczona cieciorka z przyprawami

Chrupiąca, aromatyczna przyprawami przekąska - zdrowa, jak żadna inna. Pieczona cieciorka. Ponieważ cieciorka jest bogata w białko i błonnik, przekąskę taką można bezkarnie się zjadać bez poczucia winy. :) Jeśli szukasz zdrowej przekąski dla dzieci zamiast chipsów i innych prażynek - to jest TO. Mniem. Taka pieczona cieciorka to nie tylko przekąska - doskonale sprawdzi się do sałatek albo jako posypka do zupy ulubionej.

Składniki (porcja dla 1-2 osób)

- puszka cieciorki 400 g
- łyżka lub dwie oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki papryki grubo mielonej
- 1/2 łyżeczki sproszkowanego czosnku
- 1/3 łyżeczki soli
- inne zioła ulubione: np. tymianek, suszone liście kolendry, zioła prowansalskie

Przygotowanie:

Cieciorkę wysypać z puszki do miseczki, przepłukać, odsączyć najpierw na sicie a następnie osuszyć np. na ręczniku papierowym. Piekarnik rozgrzać do 200 st. C. Wyłożyć osuszoną cieciorkę pojedynczą warstwą na blaszce, posolić, spryskać oliwą, wymieszać, by ziarna były równomiernie nią otoczone. Włożyć do piekarnika na 30 min., pamiętając by co 10 min cieciorkę na blaszce przemieszać, by opiekła się równomiernie z każdej strony. Na kilka minut przed końcem czasu pieczenia, posypać cieciorkę przyprawami. Trzeba uważać, by przypraw nie spalić, bo gorzko będzie. Cieciorka jest gotowa gdy jest lekko złota, sucha i chrupiąca na zewnątrz a ciągle miękka w środku.

Cieciorkę należy zjadać jeszcze ciepłą, wówczas jest najsmaczniejsza i najbardziej chrupiąca. Wraz ze stygnięciem nieco traci na chrupkości.

Saha ła hana!
Smaczno!