



<https://luzem.eu>

662609436

sklep@luzem.eu



Ciecierzycy ziarno, cena 100 g

Kod EAN: 100

Producent:

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

1,20 PLN

Opis produktu

CIECIORKA ZIARNO

Cieciorka, zwana także ciecierzycą lub grochem włoskim, to jedna z przedstawicielek rodziny bobowatych. W Polsce nie jest tak popularna jak jej znana nam dobrze krewna - fasola, a wbrew nazwie, z grochem ma niewiele wspólnego. Smak i drogocenne właściwości ciecierzycy od dawien dawna docenia jednak kuchnia orientalna i śródziemnomorska, skąd pochodzi znany na całym świecie hummus, falafel czy cieciorkowe curry.

Groch, orzech czy cieciorka?

Cieciorka, choć nazywana jest grochem włoskim, tak naprawdę w smaku nie przypomina grochu - nie pochodzi także ze słonecznej Italii. Czuć w niej za to nutę orzecha laskowego, którego zresztą przypomina wyglądem. Występuje głównie w Azji i Afryce, co wpływa na jej popularność w kuchni krajów basenu Morza Śródziemnego. Jest popularnym elementem jadłospisu wegetarian i wegan. Dostarcza dużą ilość białka i żelaza, będąc wartościowym zamiennikiem lub urozmaicheniem dań mięsnych. Ponadto stanowi bogate źródło potasu, fosforu, magnezu i cynku, zapewniając zdrowy wygląd włosom i paznokciom, a także dbając o układ krwionośny, kostny i nerwowy.

Kulinarne zero waste

Groch włoski jest podstawą hummusu - pochodzącej z Libanu i popularnej na Dalekim Wschodzie sycącej pasty z gotowanej ciecierzycy. Bez niego nie istniałyby aromatyczne falafele, uwielbiane w

krajach arabskich, ale też serwowane w Europie jako roślinna alternatywa dla kebaba. Ziarna ciecioriki doskonale sprawdzają się w sycących, jesienno-zimowych zupach, gęstych gulaszach, jako dodatek do sałatek lub pieczona, chrupiąca przekąska. W suchej postaci są bardzo wdzięczne do przechowywania i zawsze gotowe do użycia. Wystarczy zalać je na noc wodą, a następnie ugotować. Ciecierzycy to niezwykle inspirujący i wszechstronny składnik, doceni ją każdy, kto nie lubi marnowania żywności. Woda po jej gotowaniu, zwana aquafabą, to zamiennik jajek, który znakomicie sprawdza się do przygotowania roślinnego majonezu, bezy czy dietetycznego musu czekoladowego.

Zastosowanie

Z jej ugotowanych i zmielonych nasion przygotowuje się humus, rodzaj pasty wykorzystywany do smarowania chleba i placków chlebowatych czy jako dodatek do kebabu, sznycła lub innych rodzajów mięs. Ugotowana rewelacyjnie sprawdza się także jako składnik sałatek i warzywnych dań, typu ratatouille. Swoim smakiem wzbogaca także potrawy z makaronami. Z ciecierzycy serwować można również rozgrzewającą i sycącą zupę. Jednak to nie wszystkie możliwości kulinarnego zastosowania warzywa. Z nasion ciecierzycy wyrabia się także specjalną mąkę do wypieku placków. Jej ogromną zaletą jest brak obecności glutenu. Ciecierzycy doskonale smakuje z oliwą, masłem, rozmarynem, tymiankiem, pietruszką, kolendrą, curry, kurkumą, gałką muszkatołową, cynamonem, serem twarogowym, parmezanem, boczkiem.

Składniki

Ziarno ciecioriki (ciecierzycy)

Przechowywanie

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu.

Możliwe naturalne odchylenia.

****Zawartość soli wynika wyłącznie z obecności naturalnie.**

***RWS - Referencyjne Wartości Spożycia przeciętnej osoby dorosłej (8400kJ/2000kcal).**

Informacje o alergenach

W zakładzie pakowane są również: *sezam, migdały*, produkty zawierające *gluten*, różne *orzechy*. Pomimo dołożenia wszelkich starań nie można w 100 % wykluczyć wystąpienia w produkcie tych surowców.