

Luštěninový pekáček se zeleninou



Ingredience:

2 ks mrkve, 1 ks kořenové petržele, 2 stonky řapíkatého celeru, 1 ks červené cibule, 2 stroužky česneku, 1 lžička majoránky, 1,5 lžičky soli, 1/2 lžičky čerstvě mletého pepře, 1 lžička mletého římského kmínu, 1 plechovka sterilované cizrny,
1 plechovka červených fazolí, 450 g sterilovaných rajčat, 4 lžičky rajčatové passaty, 2 lžičky listové petržele.

Postup:

Luštěniny můžete použít sterilované, jak je uvedeno v receptu, nebo si je můžete den dopředu namočit a pak v čisté vodě uvařit doměkka. Druhá verze je levnější, my ale kvůli času uvádíme recept s luštěninami konzervovanými. Použít samozřejmě můžete i hnědou nebo černou čočku či bílé fazole – podle toho, co máte po ruce a co má vaše rodina ráda. Troubu zapněte na 200 °C. Mrkev, petržel a řapíkatý celer nakrájejte úplně nadrobno. Cibuli pokrájejte nahrubo. Vše vložte do mísy, přidejte česnek, majoránku i zbylé koření. Luštěniny slijte, propláchněte ve studené vodě a vmíchejte k zelenině. Úplně na závěr přimíchejte plechovku sterilovaných rajčat a pár lžic passaty. Podle potřeby osolte a dochuťte. Směs přendejte do pekáčku a asi 40 minut pečte, dokud není zelenina měkká. Jídlo se hodí ještě před upečením jako salát, po upečení jako hlavní chod třeba s krajíčkem tmavého pečiva nebo jako výživná příloha k plátku masa. Při podávání ozdobte nasekanou petrželí.