

Chutná podzimní polévka zahuštěná rýžovou moukou.

*asi 4 lžíce předem na 12 hodin ve vodě namočené cizrny*

*1 cibule*

*několik špenátových listů nebo kousek mraženého*

*1 rajské jabko*

*1 bobkový list*

*lžička bio kečupu*

*bílý mletý pepř, zázvor*

*nerafinovaná kamenná sůl*

*olivový nebo kokosový olej*

*lžíce nakrájené petrželové natě*

*lžička rýžové mouky*

Namočenou cizrnu propláchni, zalij 2 šálky vody, přiveď k varu, zvolna uvař téměř do změknutí, vhod celou cibuli, bobkový list, nakrájené rajče (můžeš spařit a sloupnout), na proužky pokrájený špenát (malou kostku mraženého), okořeň pepřem, zázvorem, trochu osol, kečup rozmíchej s moukou a lžičkou oleje, vlij do polévky, vše zvolna považ, hotovou polévku nalij do misek, povrch posyp petrželí, podávej s celozrnným pečivem.