

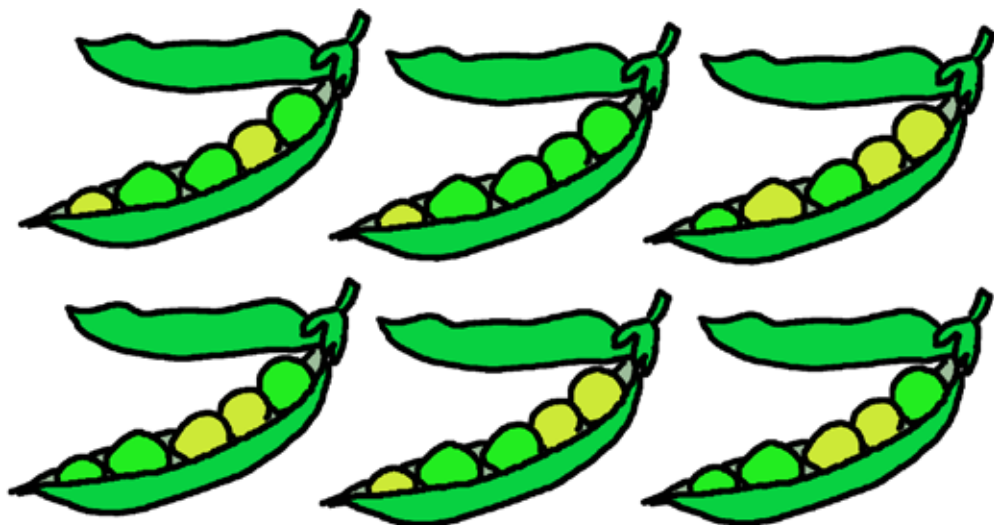
Luštěniny

Cizrna



CIZRNA NEBOLI ŘÍMSKÝ HRÁCH JE **LUŠTĚNINOU** PĚSTOVANOU UŽ OD STAROVĚKU. HOJNĚ SE POUŽÍVÁ PRO VAŘENÍ A PEČENÍ V KUCHYNÍCH OD MAROKA, VÝCHODNÍHO STŘEDOMOŘÍ AŽ PO INDII. OBSAHUJE MNOHO ŽIVIN, JAKO JSOU BÍLKOVINY, MINERÁLY NEBO ŠKROB AMYLON. PRÁVĚ CIZRNA JE ZÁKLADEM POMAZÁNKOVÉ PASTY HUMMUS NEBO PLACÍČEK FALAFEL.

Lusk hrášku



Tři fazole navíc



F Ú A Z O P L E O F A Z N O L E F A K Z O Y L E

Arašídy



Zásoby čočky

