

Pieczone warzywa z ciecierzycą

2 porcje 30 minut

Składniki

- 200 g ugotowanej lub konserwowej ciecierzycy po odsączeniu
- 1 mała cukinia
- 1 czerwona papryka
- 1 mała czerwona cebula
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- ½ łyżeczki wędzonej papryki
- ½ łyżeczki suszonego oregano
- Sól i pieprz do smaku
- 100 g jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka soku z cytryny

Przygotowanie

1. Umyj cukinię i paprykę. Pokrój je w kawałki o podobnej wielkości, a cebulę w grubsze piórka.
2. Ciecierzycę dokładnie odsącz, przepłucz i osusz ręcznikiem papierowym.
3. Przełóż warzywa i ciecierzycę do miski. Dodaj oliwę, wędzoną paprykę, oregano, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj.
4. Umieść składniki w koszu air fryera, najlepiej w jednej warstwie. Piecz w temperaturze 190°C przez około 16–20 minut. W trakcie pieczenia dwukrotnie potrząśnij koszem. Przy większej porcji piecz partiami.
5. Wymieszaj jogurt z sokiem z cytryny. Gotowe warzywa z ciecierzycą przełóż do misek i podawaj z przygotowanym sosem.