

Zdravá hrachová kaše



Budeme potřebovat:

Hrnek hrachu

Voda z vaření hrachu

1 cibule

1 mrkev

Půl celeru

Lžička oregana a majoránky

Dvě lžičky oleje

Sůl

Ocet a jablečný ocet

Čas vaření: 1 hodina, je
dobré hrách namočit
přes noc.



Hrách dáme přes noc namočit do vody, před vařením vodu slijeme a dáme novou.

Loupaný hrách vaříme 30 minut, neloupaný až hodinu. Hrách nesolíme.

Po jeho uvaření vodu vylijeme bokem do misky, budeme ji potřebovat později.



Mezi tím co se nám vaří hrách,
nakrájíme si cibuli, mrkev a celer.



Na dno kastrolu dáme 2 lžičky oleje, rozežřejeme, vložíme cibuli a hned osolíme.



Po chvíli až bude cibule lehce do zlatova, přidáme do hrnce nakrájenou mrkev a celer.

Hned přidáme i majoránku a oregano. Mícháme a zhruba 5-10 minut restujeme.



Podlijeme vodou z vařeného hrachu, jenom tolik, kolik je zeleniny, aby voda nepřesahovala nad ní.

Je to z toho důvodu, ať nemusíme hrachovou kaši zahušťovat.

Takhle dusíme 15 minut pod pokličkou, nebo do změknutí zeleniny.



Až zeleniny změkne, přidáme hrách, promícháme a necháme ho prohřát.

Společně vše rozmixujeme tyčovým mixérem na hladkou omáčku.

Ochutíme jablečným octem a octem, můžeme dosolit a přidat koření podle chuti a potřeby.



A můžeme servírovat.

