

HRÁŠKOVÝ KRÉM S PARMEZÁNEM

Jednoduchá klasika. Klasický recept. I kdybyste se snažili, tak tenhle recept nelze pokazit. Foolproof.

Ingredience:

350g mladého hrášku (může být i mražený)
625ml vody nebo ideálně vývaru (nesoleného – pokud máte solený, upravte množství soli v receptu)
1 větší cibule
přepuštěné máslo ghee
1/2 lžičky soli
pepř
parmezán

Jak na to:

1. Na kostičky nakrájenou cibuli nechte na másle zesklovatět. Zalijte vodou nebo vývarem.
 2. Přidejte hrášek, sůl a pepř. Povařte 5min.
 3. Rozmixujte dohladka.
 4. Pokud chcete, přidejte do krému ještě trochu hrášku, při jídle bude pěkně křupat a dodá polévce další strukturu.
 5. Servírujte s hoblinami parmezánu.
-

PESTO Z MLADÉHO HRÁŠKU

Protože se převážně snažím stravovat vegansky, často ráno řeším co k snídani. Oblíbila jsem si zeleninové pomazánky od Alnatury, ale ne vždy je mám v lednici a přeci jen to chce po čase trochu obměnit. Proto jsem se rozhodla začít zkoušet vlastní domácí. O tom, že to vyjde i značně levněji ani nemusíme mluvit :)

Měla jsem opravdu radost když jsem objevila tenhle recept, doufám, že vám taky padne k chuti, příkládám nakonec i veganskou verzi.

Ingredience:

1 hrnek mladého hrášku (mražený/čerstvý)

1 hrst máty

1 hrst bazalky

1 stroužek česneku

šťáva z citronu (asi 3/4 lžíce)

2-3 lžíce pecorino sýra nebo parmezánu

olivový olej (asi 1 a 1/2 lžíce)

sůl, pepř

Postup:

1. Nechte hrášek v pokojové teplotě rozmrazit. Hodte vše kromě soli a pepře do mixéru a důkladně vymixujte při pomalé až střední rychlosti na hustou kaši. Dochutěte solí a pepřem.

2. Podávejte na opečeném chlebu, k těstovinám, salátům...

Veganská verze:

Pecorino nahraďte lahůdkovým droždím

HRÁŠKOVÉ KARBANÁTKY

Ingredience pro 2 porce:

200g mraženého nebo v sezóně čerstvého hrášku

50g mouky

1 vejce (Veg verze: nahraďte 2-3 lžícemi vody)

1 najemno nasekaný stroužek česneku

1/2 nakrájené střední cibule

1/2 lžičky tymiánu

sůl

pepř

Postup:

1. Nechte hrášek při pokojové teplotě rozmrazit nebo jej namočte do vody a zcedte.
2. Rozmixujte hrášek s vodou dohladka a pak vmíchejte zbylé ingredience.
3. Lžící vložte/rozprostřete do rozpáleného oleje a smažte na pánvi jako klasické karbanátky.