



Hráškové pyré

Ingredience

hrášek (mražený nebo čerstvý): **300 g**

česnek - stroužky: **2 ks**

smetana: **3 PL**

mletý koriandr: **1 KL**

sůl

pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Hrášek vložíme do osolené vody a vaříme na středním plamenu asi 20 minut do úplného změknutí. Poté slijeme vodu, kterou si dáme stranou a hrášek...

Hráškové pyré - recept

Hrášek vložíme do osolené vody a vaříme na středním plamenu asi 20 minut do úplného změknutí. Poté slijeme vodu, kterou si dáme stranou a hrášek důkladně rozmixujeme. Přidáme k němu sůl, pepř, mletý koriandr a důkladně promícháme. Potom hráškové pyré ochutíme dvěma stroužky prolisovaného česneku a zjemníme smetanou (můžeme použít sójovou smetanu). Ještě jednou důkladně zamícháme a případně doředíme hráškovým vývarem.

Hráškové pyré skvěle doplní dušené hovězí nebo vepřové maso. Můžeme ho také podávat s uzeninou jako obdobu hrachové kaše, která se klasicky připravuje ze sušeného hrachu.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí