

HRACHOVĀ• KAĀ E OD FLORENTĀ•NY

ĀĀEtrtek, 27 Ānor 2020

HrachovĀ; kaĀ je z pĀlenĀho hrachu mĀ; mnohĀ pĀTMĀ-davky, milĀ i ty mĀnĀ, pĀknĀ. StejnĀ tak ji Āasto doprovĀ; pĀknĀ vztomĀnky. Ale musĀ se jĀ- dĀjt za pravdu, Āe dovede skvĀle zasytit a poslouĀit tam, kde je maso z jĀ-delnĀ-doĀasnĀ nebo trvale vylouĀeno. BĀlkoviny z luĀitĀnin umĀ poskytnout ĀĀ;steĀnou nĀhradu za bĀlkoviny z masa a jsou proto v takovĀch situacĀch velmi dĀleĀitĀ.

Abyste

u stolu nemuseli argumentovat vĀivnou hodnotou luĀitĀnin a Ā-slovanĀm seznamem vitamĀnĀ skupiny B v hrachu, dĀjm vĀjm nĀjvod, kterĀ vede k hebouĀkĀ, chuĀovĀ, plnĀ hrachovĀ kaĀji, jeĀ mĀ; velkou Ājanci bĀt pĀTMijata bez vĀĀitek. StrĀjvnĀ-kĀm dojdou slova a vy ĀĀ;dnĀj dalĀjĀ- nebudete potĀTMebovat.

Na

hrachovou kaĀji se bere suchĀ^{1/2} hrĀjch, ovĀjem hrĀjch zbavenĀ^{1/2} slupky. TĀm se uĀ^{3/4} pĀTMi loupĀjnĀ- rozpadne na poloviny, proto se mu ĀTMĀ-kĀj hrĀjch loupĀ^{1/2} pĀlenĀ^{1/2}. DajĀ- se koupit dvĀ zĀkladnĀ- podoby pĀlenĀho loupĀho hrachu, zelenĀj a Ā^{3/4}lutĀj. VĀbec nezĀleĀĀ- na tom, kterou v regĀjlu potkĀjte, obĀ jsou stejnĀ a obĀ se vaĀTMenĀ-m zbarvĀ- do podobnĀho odstĀnu. MnĀ vĀ-c vyhovuje vyjĀ-t ze Ā^{3/4}lutĀ verze, protoĀe kaĀ je ze Ā^{3/4}lutĀho hrachu mĀ; Ā^{3/4}ivĀjĀjĀ- odstĀn, ale nenechte se tĀm omezovat.

Tak

jako tak bĀ^{1/2}vĀj vhodnĀ loupĀ^{1/2} hrĀjch pĀTMebrat a odstranit z nĀj pĀTMĀ-padnĀ kamĀnky, neĀistoty a nehrachovĀ pĀTMĀ-mĀsi. LuĀitĀniny bez slupky majĀ- obrovskou vĀ^{1/2}hodu. VlastnĀ hned dvĀ. Jednak se nemusĀ- pĀTMedem namĀjĀ•et, protoĀe namĀjĀ•enĀ- se konĀj prĀjvĀ kvĀli nabobtnĀjnĀ- a zmĀknutĀ- slupky a jejĀ- lepĀjĀ- propustnosti pĀTMi vaĀTMenĀ-. A druhak se uvaĀTMenĀ pĀlenĀ luĀitĀniny parĀjdnĀ rozpadajĀ-, aĀ^{3/4} v koneĀnĀm stĀjdiu vytvoĀTMĀ- kaĀji. CoĀ usnadĀuje kuchaĀTMskou snahu je do podoby kaĀje dostat.

PodĀ-vejte

se, co se s pĀlenĀ^{1/2}m loupĀ^{1/2}m hrachem pĀTMi vaĀTMenĀ- dĀje a jak rychlĀ to je:

250

g loupĀho (a proplĀchnutĀho) hrachu, malou Ājpetku soli a 500 ml studenĀ vody pĀTMiveĀte k varu. NespĀchejte, pozvolnĀjĀjĀ- zahĀTMĀ-vĀjnĀ- luĀitĀninĀjm svĀdĀĀ-, zmĀknou rovnomĀrnĀji. Ve chvĀli, kdy hrĀjch zaĀne vaĀTMit, se vytvoĀTMĀ- pĀna. NĀkdy je jĀ- vĀ-c, nĀkdy mĀnĀ, dost zĀleĀĀ- na tom, jak zprudka hrĀjch vaĀTMĀ-te. OpĀt nespĀchejte, jakmile voda vĀTMe, nenĀ- kam uhĀjnĀt. Pokud chcete, pĀnu seberte a odstraĀte velkou lĀĀ-cĀ-, maliĀko to zlepĀjĀ- chuĀ uvaĀTMenĀho hrachu. Jakmile pĀnĀnĀ- trochu ustane, mĀĀete v klidu hrĀjch zakrĀt poklicĀ- a pokraĀovat ve vaĀTMenĀ-. OpĀt mĀ-TMte plotĀ^{1/2}nku, po zakrĀ- bude hrachu staĀit jeĀitĀ mĀnĀ, tepla neĀ^{3/4} prve.

Po

30 minutĀjch je hrĀjch mĀkkĀ^{1/2} a plave ve zbytkovĀ vodĀ. Pokud byste chtĀli, mohli byste ho nynĀ- scedit a pouĀĀ-t tĀTMeba do salĀjtu nebo jako vloĀ^{3/4}ku do polĀvek. Na kaĀji ovĀjem jeĀitĀ vhodnĀ^{1/2} nenĀ-. Vodu nynĀ- osolte, a to velkou Ājpetkou soli. NynĀ- uĀ^{3/4} nehozĀ-, Āe by hrĀjch kvĀli pĀTMemĀ-ĀTMe soli ĀjpatnĀ zmĀknul. VaĀTMte zvolna a zakrĀtĀ dĀjl. Po 10 minutĀjch uĀ^{3/4} to zaĀne vypadat mnohem nadĀjnĀji. ZbylĀj voda se zakalĀ- a zlehka se zahustĀ- pomalu se rozvĀjĀ-cĀ-m hrachem. A koneĀnĀ po dalĀjĀch 5 minutĀjch uĀ^{3/4} je dosaĀeno kaĀjovitĀ konzistence. RĀjznĀ promĀ-chĀjnĀ- zpĀsobĀ-, Āe se vnĀjĀjĀ- vrstvy hrachu natolik rozpadnou, aĀ^{3/4} zahustĀ- volnou tekutinu. Vznikne hrubĀj kaĀje.

Tato

podoba hrachu by se opĀt klidnĀ dala podĀjvat k jĀ-dlu, staĀĀ- jĀ- velmi jednoduchĀ dochucenĀ- a bude zcela pĀTMipravenĀj pro expedici na talĀ-ĀTM. Trocha soli, majorĀjnky

a rozetá™enā©ho ā•esneku z nā- udā›lā; velmi zajā-mavou pā™ā-lohu.

Nicmā©nā›

dokonalā©

to stājle jeājtā› nenā-. V tuto chvā-li by se hrachovā; kaāje dala oznaāit jako vājednodennā- ā• rustikājnā-, jak chcete. Hrachovā; kaāje by mā›la bā½t hladkā; a hebkā; a na talā-ā™i by z nā- nemā›la vytā©kat volnā; tekutina. Za tā-mto ā°ā•elem je potā™eba k postupu pā™idat dva dalā; kroky.

Zahuājtā›nā-

Rozvaā™enā½

hrā;ch dovede zahuā;ovat, ovājem jeho schopnost mā; svā© meze. Pokud vājm zājleā½ā- na vā½sledku a nechcete, aby si kaāje na talā-ā™i nesluā;nā› uā•ā›rā;vala, budete se muset uchā½lit k jā-ā;ce. Jak uā½ jsem psala v ā•lā;inku na tā©ma jā-ā;ka ā€“ vā;echno, co jste o nā- chtā›li vā›dā›t, jā-ā;ka nenā- ā½ā;dnā½ kuchaā™skā½ hā™ā-ch a pā™i sprā;vnā©m pouā;itā- rozhodnā› nevytvoā™ā- ā;ipunt do ā½aludku a nedonutā- vā;js obracet bā™icho ke stropu. Tā›ā½kā; zahuājtā›nā; jā-dla vznikajā- nikoli pā™idā;nā-m jā-ā;ky, ale jejā- nesprā;vnou pā™ā-pravou nebo nesprā;vnā½m pouā;itā-m. Jā-ā;ka vnā;ā;ā- do jā-dla ā°roveāˆ a ladnost, nikoli tā›ā½kopā;dnost a nestravitelnost.

U

hrachovā© kaāje je potā™eba jā-ā;ky tak maliā•ko,

ā½e kdyā½ to rozpoā•tete na jednu porci, nestojā- to ani za ā™eā•. Jā; rā;da k hrachovā© kaā; dā›lā;im jā-ā;ku cibulovou, parā;dnā› se s hrachem doplā›uje. Kdyā½ nejde o postnā-bezmasā© jā-dlo, pā™ipravuji ji na sā;dle, jinak samozā™ejmā› na rostlinnā©m oleji.

Jā-ā;ka

potā™ebu je tekutinu, aby z nā- vznikla omā;ā•ka, jenomā½e vaā™enā½ kaā;ovitā½ hrā;ch uā½ ā½ā;dnou tekutinu v podstatā› nemā;, takā½e budete muset k jā-ā;ce pā™ilā-t jeājtā› trochu vā½varu a takto ji povaā™it. Klidnā› jen zeleninovā©ho, parā;dnā› doplnā- chuā¥ hrachovā© kaā;e.

Prolisovā;nā-

Uvaā™enā©

hrachovā© kaā;ji mā-ā½ete (spā-ā; mā›li byste) pā™idat na hebkosti tā-m, ā½e ji proā½ene skrz sā-to.

Uznā;vā;im, je to velmi nepopulā;rnā- opatā™enā-, nepā™ā-jemnā½ kuchaā™skā½ krok a svā½m zpā- sobem protivnā; zājleā½itost, ale tak uā½ to s poctivā½mi recepty chodā-: obvykle obsahujā- nā›co, co si musā-te v kuchyni odpracovat, jinak dostanete jā-dlo sice jedlā©, avā;ak postrā;dajā-cā- noblesu.

Nā›kdo

si pomā;hā; tā-m, ā½e umele vaā™enā½ hrā;ch na masovā©m mlā½nku, taky se dā; pouā½ā-t pasā-rka na zeleninu, pokud ji doma mā;te, asi by umā›l pā™ispā›chat na pomoc i mixā©r (s tā-m, ā½e po jeho ā™ā;dā›nā- stejnā› jeājtā› kaā;ji proā½enete cednā-kem, ovā;im uā½ s menā;ā- potā™ebnou nā;jmahou).

Jak tyto dva kroky fungujā- dohromady

Jak

uā½ tuā;ā-te, zvlā;ā;ā¥ uvaā™ā-te hrā;ch domā›kka a zvlā;ā;ā¥ si mezitā-m nachystā;te maliā•ko cibulovā© jā-ā;ky (detailnā- postup na ni je v receptu nā-ā½e), kterou zalijete vā½varem a spoleā•nā› 15 minut povaā™ā-te, aby se jā-ā;ka dostala do sprā;vnā© kondice. Aā½ bude obojā- hotovā©, smā-chā;jte kaā;ji a zajā-ā;kovanā½ vā½var dohromady. Vznikne takovā;

dost pochybná› vypadají-cá- smá›s.

Tu

ochutá-te

solá-, rozetá™ená½m á•esnekem a suájenou majoráinkou a nakonec spoleán› protájhnete cedná-kem, á•á-má¾ májite vyhráino. Pak uá¾ váje staá•á- znovu prohá™ájt, neboá¥ prolisovájná-m hráich ztratá- teplo, a má-á¾ete podáivat.

Kuchaá™ská©

uáebnice se zde spokojá- pouze s tá-m, á¾e prolisovaná½ hráich smá-chájá- s vá½varem bez já-áky a takto jim to staá•á-. Já; ale nejsem kuchaá™ská; uáebnice, taká¾e si má-á¾u dovolit po vájs poá¾adovat jeáitá› já-áku navá-c. á-á-ká; se, á¾e záivá›r korunuje dá-lo, a v tomto pá™á-padá› je záivá›r pomalu opeáná; cibule.

Nakrájete

cibuli na pálmá›sá-áky, doprováete velkorysá½m mnoá¾stvá-m sáidla a nechte velmi pomalu pobubláivat celou dobu, co se vaá™á- a pá™ipravuje hráich, tedy zhruba 50-60 minut. Cibule by v sáidle má›la má-rná› plavat, tá-m ji nebudete muset hlá-dat a má-chat.

Za

tu dobu cibule zmá›kne

a pak postupná› zezlájtne,

aniá¾ byste se já- museli zvlá;á;á¥ vá›novat. Obáasná; pozornost, promá-chájná- a slova obdivu jsou samozá™ejmá› na má-stá›, ale jinou pá©á; cibule nepotá™ebuje.

S

á•á-m hrachovou kaá; podáivat? Ke klasice staá•á- vejce, chláb a nakládaná; zelenina.

Nezapomeá›te, á¾e hrachová; kaá;e obsahuje jak spoustu bá-lkovin, tak i sacharidá, taká¾e obojá-m byste má›li u dájá-ch souá•á;stá- talá-á™e spá-á; ájetá™it. FLORENTá•NA