

# Dušená mrkev s hráškem a kokosovou smetanou



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min

Celkový čas: 1h 0min , Porce: 3

486 kalorií , 0 g cukrů , 9 g tuků , 2 g bílkovin

Autor: Lucie

Odkaz: <https://srecepty.cz/dusena-mrkev-s-hraskem-a-kokosovou-smetanou>

## Příprava

Malinko vyladěný recept na tradiční dušenou mrkev našich babiček a maminek, kterou milujete už od dětství! Tedy pokud jste si ji nenechali znechutit školní jídelnou, jak často slyším :) klasickou smetanu jsem vyměnila za kokosovou a celkovou chuť jídla to dokonale podtrhlo, vyzkoušejte sami. -> Na domácím vepřovém sádle osmažíme do sklovata půl cibule na kostičky, přidáme na hrubo nastrohanou mrkev (ty 4 mrkve spíš menšího vzrůstu) a opékáme dokud nezačne trošku hnědnout (10 min). Přidáme hrášek (podle chuti, více nebo méně), používám mražený mnohem radši než sterilovaný (ideálně samozřejmě čerstvý), osolíme a opepříme a zalijeme zeleninovým vývarem. Dusíme dokud není mrkev měkká. -> Z kokosového mléka vezmeme lžící 3x pěknou porci z horní části plechovky (tedy tu tuhou, smetanovou část) a dáme do misky, kde kokosovou smetanu smícháme se dvěma lžícemi bezlepkové mouky. -> Směs přimícháme do mrkve a tím ji zahustíme. Necháme provařit a hrnec stáhneme z plamene. Podáváme s vejcem a

## Ingredience

- ✓ 2 lžíce sádlo
- ✓ 1/2 ks cibule
- ✓ 4 ks mrkev
- ✓ 400 ml zeleninový vývar
- ✓ 3 lžíce kokosové mléko
- ✓ 2 lžíce bezlepková mouka
- ✓ 1 kousek máslo
- ✓ 2 hrnek hrášek

## Kategorie

Česká, Pro alergiky, Jaro, Zelenina, Klasika

petrželkovými brambory, případně masem  
nebo chlebem.



### Tip k receptu

Na úplný závěr přimíchejte do odstaveného hrnce  
oříšek másla, které krásně celou dušenou mrkev  
zjemní.

