

Dušená mrkev s hráškem



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 6

438 kalorií , 15 g cukrů , 24 g tuků , 5 g bílkovin

Autor: Petra

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

Příprava

Načistíme si mrkev, omyjeme ji a nakrájíme na kolečka nebo ji nahrubo nastrouháme na struhadle. Hrášek přecedíme a necháme odkapat od nálevu. V hrnci rozehejeme máslo, vhodíme mrkev a restujeme cca 5 minut. Pak vhodíme hrášek, okořeníme a zalijeme vodou s citrónovou šťávou. Vše dusíme, dokud není zelenina měkká. Poté zeleninu umačkáme , aby nám omáčka zhoustla a popřípadě ještě dochutíme (proděti moc neduchocovat - Vegetu nepoužíváme vůbec). Můžeme ještě zahustit hotovou instantní jíškou a nechat ještě cca 5 minut za stálého míchání vařit nebo nechat vodu vyvařit a omáčka zhoustne bez toho, abychom museli jíšku nebo jinou zahusťovadlo použít (vhodné pro bezlepkovou dietu).

Ingredience

- ✓ 500 g čerstvé mrkve
- ✓ 1 konzerva sterilovaného hrášku
- ✓ 2 lžičky citrónové šťávy
- ✓ 2 lžíce másla
- ✓ 1 lžíce instantní tmavé jíšky (ne pro děti)
- ✓ sůl
- ✓ Vegeta (ne pro děti)

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Děti do 5 let, Hlavní chod



Tip k receptu

Já moc nepoužívám do dušené mrkve vegetu, ani sůl, ale kořeněnou chuť nahrazuji hovězím bujónem, který přidávám k mrkvičce místo obyčejné vody. Pro nejmenší děti ale doporučuji vyhnout se koření, dochucování i instantní jíšce nebo bujónu. Mrkev je po rozmačkání i tak dost hustá, takže stačí jen nechat vyvařit vodu.

