

# Kořeněná hrachová kaše s pečenou sezamovou mrkví



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 55min  
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

**973** kalorií , **0 g** cukrů , **15 g** tuků , **1 g** bílkovin

**Autor:** Ivet

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/korenenahrachovakase-specenousezamovoumrkvi>

## Příprava

1. Hrách namočíme nejméně na 6 hodin, můžeme ale i déle. Pokud ho necháme namočený více dnů, vodu během této doby několikrát vyměníme.
2. Hrách scedíme, zalijeme čerstvou vodou (asi 1,2 l), přivedeme k varu a vaříme pod pokličkou, dokud nezačne měknout, trvá to asi 45 minut. (Pro lepší stravitelnost můžeme v polovině vaření vodu slít a vyměnit za čerstvou.) Dle potřeby vodu doléváme.
3. Troubu předehřejeme na 180 °C. Mrkev nakrájíme na dvoucentimetrové hranolky, zakápneme sezamovým olejem, osolíme a pečeme asi 30 minut do zlatova. Na konci pečení vmícháme k mrkvi hrstku sezamu a ještě krátce pečeme.
4. Na pánvi rozežřejeme olej a osmahneme na něm nadrobno nakrájenou cibuli. Přidáme chilli a zázvor, utřený česnek a ještě krátce orestujeme. Tuto směs vsypeme do téměř uvařeného hrachu, přidáme sůl a ještě chvíli povaříme. Poté hrách rozmixujeme tak, aby se zahustil (část hrachu může ale zůstat nerozmixovaná). Nakonec dle potřeby dosolíme a vmícháme majoránku.
5. Na talíř naneseeme kaši, přidáme porci pečené mrkve a posypeme najemno nakrájenou jarní cibulkou. Můžeme zakápnout sezamovým olejem a pro zjemnění přidat sójový jogurt.

## Ingredience

- 300 g žlutého hrachu púleného
- sezamový olej
- sůl
- hrst sezamu (černý i bílý neloupaný)
- 3 střední cibule
- 1 lžička chilli koření
- 1 lžička mletého zázvoru
- 2 stroužky česneku
- 1 vrchovatá lžice majoránky
- jarní cibulka
- sojový jogurt (nemusí být)
- lžice řepkového oleje
- 3 větší mrkve

## Kategorie

Česká, Luštěniny, Zelenina, Hlavní chod

Recept pochází z [Luštěninové kuchařky Petra Klímy](#), k dostání na [webu](#) nakladatelství Smart Press!

