

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 vspomĀnky. 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 vĀim 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 potĀebovat.

Na

hrachovou kaĀji se bere suchĀ hrĀich, ovĀjem hrĀich zbavenĀ slupky. TĀm se uĀ pĀTMi loupĀjnĀ- rozpadne na poloviny, proto se mu Ā-kĀ; hrĀich loupĀnĀ pĀlenĀ. DajĀ- se koupit dvĀ zĀkladnĀ- podoby pĀlenĀho loupĀho hrachu, zelenĀ a ĀlutĀj. VĀbec nezĀleĀĀ- na tom, kterou v regĀilu potkĀjete, obĀ jsou stejnĀ a obĀ se vaĀmenĀ-m zbarvĀ- do podobnĀho odstĀnu. MnĀ vĀ-c vyhovuje vyjĀ-t ze ĀlutĀ verze, protoĀe kaĀ je ze ĀlutĀho hrachu mĀ; ĀivĀjĀĀ- odstĀn, ale nenechte se tĀm omezovat.

Tak

jako tak bĀvĀi vhodnĀ loupĀnĀ hrĀich pĀTMebrat a odstranit z nĀj pĀTMĀ-padnĀ kamĀnky, neĀistoty a nehrachovĀ pĀTMĀ-mĀsi. LuĀitĀniny bez slupky majĀ- obrovskou vĀhodu. VlastnĀ hned dvĀ. Jednak se nemusĀ- pĀTMedem namĀjĀet, protoĀe namĀĀenĀ- se konĀj prĀjvĀ kvĀli nabobtnĀjnĀ- a zmĀknutĀ- slupky a jejĀ- lepĀjĀ- propustnosti pĀTMi vaĀmenĀ-. A druhak se uvaĀmenĀ pĀlenĀ luĀitĀniny parĀdnĀ- rozpadajĀ-, aĀ v koneĀnĀm stĀdiu vytvoĀĀ- kaĀji. CoĀ usnadĀuje kuchaĀskou snahu je do podoby kaĀje dostat.

PodĀ-vejte

se, co se s pĀlenĀm loupĀnĀm hrachem pĀTMi vaĀmenĀ- dĀje a jak rychlĀ to je:

250

g loupĀho (a proplĀchnutĀho) hrachu, malou Āpetku soli a 500 ml studenĀ vody pĀTMiveĀte k varu. NespĀchejte, pozvolnĀjĀĀ- zahĀĀ-vĀjnĀ- luĀitĀninĀim svĀdĀĀ-, zmĀknou rovnomĀrnĀji. Ve chvĀli, kdy hrĀich zaĀne vaĀit, se vytvoĀĀ- pĀna. NĀkdy je jĀ- vĀ-c, nĀkdy mĀnĀ, dost zĀleĀĀ- na tom, jak zprudka hrĀich vaĀĀte. OpĀt nespĀchejte, jakmile voda vĀe, nenĀ- kam uhĀjnĀt. Pokud chcete, pĀnu seberte a odstraĀte velkou lĀĀ-cĀ-, maliĀko to zlepĀjĀ- chuĀ uvaĀmenĀho hrachu. Jakmile pĀnĀ- trochu ustane, mĀĀete v klidu hrĀich zakrĀt poklicĀ- a pokraĀovat ve vaĀmenĀ-. OpĀt mĀ- mĀte plotĀnku, po zakrĀtĀ- bude hrachu staĀit jeĀitĀ mĀnĀ, tepla neĀ prve.

Po

30 minutĀich je hrĀich mĀkkĀ a plave ve zbytkovĀ vodĀ. Pokud byste chtĀli, mohli byste ho nynĀ- scedit a pouĀĀ-t tĀeba do salĀjtu nebo jako vloĀku do polĀvek. Na kaĀji ovĀjem jeĀitĀ vhodnĀ nenĀ-. Vodu nynĀ- osolte, a to velkou Āpetkou soli. NynĀ- uĀ nehozĀ-, Āe by hrĀich kvĀli pĀTMemĀ-Āe soli ĀpatnĀ zmĀknul. VaĀte zvolna a zakrĀtĀ dĀjl. Po 10 minutĀich uĀ to zaĀne vypadat mnohem nadĀjnĀji. ZbylĀj voda se zakalĀ- a zlehka se zahustĀ- pomalu se rozvĀjĀ-cĀ-m hrachem. A koneĀnĀ po dalĀjĀch 5 minutĀich uĀ je dosaĀeno kaĀjovitĀ konzistence. RĀznĀ promĀchĀjnĀ- zpĀsobĀ-, Āe se vnĀjĀĀ- vrstvy hrachu natolik rozpadnou, aĀ zahustĀ- volnou tekutinu. Vznikne hrubĀj kaĀje.

Tato

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

a rozetTMen^oho ^oesneku z n^o- ud^ol^oí; velmi zaj^o-mavou p^oTMlohu.

Nicm^on^o

dokonal^o

to st^oíle je^oit^o nen^o-. V tuto chv^o-li by se hrachov^o; ka^oje dala ozna^oit jako

v^ojednodenn^o- ^orustik^oln^o-, jak chcete. Hrachov^o

ka^oje by m^ola b^o½t hladk^o

a hebk^o a na tal^o-^omi by z n^o- nem^ola vyt^okat voln^o tekutina. Za

t^o-mto ^oelem je pot^oeba k postupu p^oidat dva dal^o- kroky.

Zahu^oit^on^o-

Rozva^oen^o½

hr^oich dovede zahu^oovat, ov^ojem jeho schopnost m^oí sv^o meze. Pokud v^oím z^ole^o¼- na

v^o½sledku a nechcete, aby si ka^oje na tal^o-^omi neslu^on^o, u^o-^otr^ovala, budete se muset uch^o½lit k j^o-^oce. Jak

u^o¼ jsem psala v ^ol^oinku na t^oma J^o-^oka ^o€" v^ojechno,

co jste o n^o- cht^oli v^od^ot, j^o-^oka nen^o- ^o¼dn^o½ kucha^osk^o½ h^oTM-ch a p^omi spr^ovn^oom

pou^oit^o- rozhodn^o nevytvo^oTM- ^opunt

do ^oaludku a nedonut^o- v^ois obracet b^oTMicho ke stropu. T^o-^ok^oí zahu^oit^on^o j^o-dla

vznikaj^o- nikoli p^oid^on^o-m j^o-^oky, ale jej^o- nespr^ovnou p^oTM-pravou nebo nespr^ovn^o½m

pou^oit^o-m. J^o-^oka vn^oí^o- do j^o-dla ^orove^o a ladnost, nikoli t^o-^okop^oidnost a

nestravitelnost.

U

hrachov^o ka^oje je pot^oeba j^o-^oky tak mali^oko,

^o¼e kdy^o¼ to rozpo^otete na jednu porci, nestoj^o- to ani za ^ome^o. J^oí r^oída k hrachov^o

ka^oí d^ol^oím j^o-^oku cibulovou, par^odn^o se s hrachem dopl^ouje. Kdy^o¼ nejde o postn^o-

bezmas^o j^o-dlo, p^oipravuji ji na s^odle, jinak samoz^omejm^o na rostlinn^oom oleji.

J^o-^oka

pot^oebuje tekutinu, aby z n^o- vznikla om^oka, jenom^o¼e va^oen^o½ ka^oovit^o½ hr^oich u^o¼

^o¼dnou tekutinu v podstat^o nem^oí, tak^o¼e budete muset k j^o-^oce p^oil^o-t je^oit^o trochu

v^o½varu a

takto ji pova^oit. Klidn^o jen zeleninov^oho, par^odn^o dopln^o- chu^o hrachov^o ka^oje.

Prolisov^on^o-

Uva^oen^o

hrachov^o ka^oí m^o-^oete (sp^o-^o m^oli byste) p^oidat na hebkosti t^o-m, ^o¼e ji

pro^oene skrz s^o-to.

Uzn^ov^oím, je to velmi nepopul^orn^o- opat^oen^o-, nep^o-jemn^o½ kucha^osk^o½ krok a sv^o½m

zp^o-sobem protivn^oí z^ole^oitost, ale tak u^o¼ to s poctiv^omi recepty chod^o-: obvykle

obsahuj^o- n^oco, co si mus^o-te v kuchyni odpracovat, jinak dostanete j^o-dlo sice

jedl^o, av^ojak postr^odaj^o-c^o- noblesu.

N^o¼kdo

si pom^oh^oí t^o-m, ^o¼e umele va^oen^o½ hr^oich na masov^oom ml^o½nku, taky se d^oí pou^o¼^o-t

pas^o-rka na zeleninu, pokud ji doma m^oíte, asi by um^ol p^oisp^ochat na pomoc i

mix^or (s t^o-m, ^o¼e po jeho ^oídn^o- stejn^o je^oit^o ka^oí pro^oenete cedn^o-kem, ov^ojem u^o¼

s men^oí- pot^oebnou n^oímahou).

Jak tyto dva kroky funguj^o- dohromady

Jak

u^o¼ tu^oí-^ote, zvl^oí^o¼ uva^oTM-te hr^oich dom^o¼ka a zvl^oí^o¼ si mezit^o-m nachyst^oíte mali^oko

cibulov^o j^o-^oky (detailn^o- postup na ni je v receptu n^o-^o¼e), kterou zalijete

v^o½varem a spole^on^o 15 minut pova^oTM-te, aby se j^o-^oka dostala do spr^ovn^o kondice. A^o¼

bude oboj^o- hotov^o, sm^o-ch^oíte ka^oí a zaj^o-^okovan^o½ v^o½var dohromady. Vznikne takov^oí

dost pochybná › vypadají-cá- smá›s.

Tu

ochutá-te

solá-, rozetá™ená½m á•esnekem a suájenou majoráinkou a nakonec spoená› protájhnete cedná-kem, á•á-má¾ májite vyhráino. Pak uá¾ váje staá•á- znovu prohá™ájt, neboá¥ prolisovájiná-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-. Jái 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 opeá•ená; cibule.

Nakrájete

cibuli na pálmá›sá-áky, doprovodé velkoryšá½m 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› zezláitne,

aniá¾ byste se já- museli zvlá;á;á¥ vá›novat. Obá•asná; pozornost, promá-chájiná- 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