

# HRACHOVĀ• KAĀ E OD FLORENTĀ•NY

ĀĀEtrtek, 27 Ānor 2020

HrachovĀ; kaĀ je z pĀlenĀho hrachu mĀ; mnohĀ pĀ<sup>TM</sup>Ā-davky, milĀ i ty mĀnĀ, pĀknĀ. StejnĀ tak ji Āasto doprovĀ; pĀknĀ vzpomĀnky. 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 pĀ<sup>TM</sup>ijata bez vĀĀitek. StrĀjvnĀ-kĀm dojdou slova a vy ĀĀ;dnĀ; dalĀĀ- nebudete potĀ<sup>TM</sup>ebovat.

## Na

hrachovou kaĀ; se bere suchĀ<sup>1/2</sup> hrĀ;ch, ovĀjem hrĀ;ch zbavenĀ<sup>1/2</sup> slupky. TĀm se uĀ<sup>3/4</sup> pĀ<sup>TM</sup>i loupĀjnĀ- rozpadne na poloviny, proto se mu Ā<sup>TM</sup>Ā-kĀ; hrĀ;ch loupĀ<sup>1/2</sup> pĀlenĀ<sup>1/2</sup>. DajĀ- se koupit dvĀ; zĀkladnĀ- podoby pĀlenĀho loupĀho hrachu, zelenĀ; a Ā<sup>3/4</sup>lutĀ; VĀbec nezĀ;leĀĀ- na tom, kterou v regĀ;lu potkĀ;te, obĀ; jsou stejnĀ a obĀ; se vaĀ<sup>TM</sup>enĀ-m zbarvĀ- do podobnĀho odstĀnu. MnĀ; vĀ-c vyhovuje vyĀ-t ze Ā<sup>3/4</sup>lutĀ; verze, protoĀe kaĀ; je ze Ā<sup>3/4</sup>lutĀho hrachu mĀ; Ā<sup>3/4</sup>ivĀ;jĀĀ- odstĀ-n, ale nenechte se tĀm omezovat.

## Tak

jako tak bĀ<sup>1/2</sup>vĀ; vhodnĀ loupĀ<sup>1/2</sup> hrĀ;ch pĀ<sup>TM</sup>ebrat a odstranit z nĀ;j pĀ<sup>TM</sup>Ā-padnĀ kamĀnky, neĀistoty a nehrachovĀ pĀ<sup>TM</sup>Ā-mĀ;si. LuĀitĀniny bez slupky majĀ- obrovskou vĀ<sup>1/2</sup>hodu. VlastnĀ; hned dvĀ;. Jednak se nemusĀ- pĀ<sup>TM</sup>edem namĀ;Ā;et, protoĀe namĀ;Ā-enĀ- se konĀ; prĀ;vĀ; kvĀli nabobtnĀjnĀ- a zmĀ;knutĀ- slupky a jejĀ- lepĀ;Ā- propustnosti pĀ<sup>TM</sup>i vaĀ<sup>TM</sup>enĀ-. A druhak se uvaĀ<sup>TM</sup>enĀ pĀlenĀ luĀitĀniny parĀ;dnĀ; rozpadajĀ-, aĀ<sup>3/4</sup> v koneĀnĀm stĀ;diu vytvoĀ<sup>TM</sup>Ā- kaĀ;ji. CoĀ<sup>3/4</sup> usnadĀuje kuchaĀ<sup>TM</sup>skou snahu je do podoby kaĀ;je dostat.

## PodĀ-vejte

se, co se s pĀlenĀ<sup>1/2</sup>m loupĀ<sup>1/2</sup>m hrachem pĀ<sup>TM</sup>i vaĀ<sup>TM</sup>enĀ- dĀ;je a jak rychlĀ to je:

## 250

g loupĀho (a proplĀchnutĀho) hrachu, malou Ā;petku soli a 500 ml studenĀ vody pĀ<sup>TM</sup>iveĀ;te k varu. NespĀ;chejte, pozvolnĀ;jĀĀ- zahĀ<sup>TM</sup>Ā-vĀjnĀ- luĀitĀninĀ;im svĀ;dĀĀ-, zmĀ;knou rovnomĀrnĀ;ji. Ve chvĀli, kdy hrĀ;ch zaĀ;ne vaĀ<sup>TM</sup>it, se vytvoĀ<sup>TM</sup>Ā- pĀ;na. NĀ; kdy je jĀ- vĀ-c, nĀ; kdy mĀ;nĀ, dost zĀ;leĀĀ- na tom, jak zprudka hrĀ;ch vaĀ<sup>TM</sup>Ā-te. OpĀ;t nespĀ;chejte, jakmile voda vĀ<sup>TM</sup>e, nenĀ- kam uhĀ;nĀ;t. Pokud chcete, pĀ;nu seberte a odstraĀ;te velkou lĀ;Ā-cĀ-, maliĀ;ko to zlepĀ;Ā- chuĀ; uvaĀ<sup>TM</sup>enĀho hrachu. Jakmile pĀ;nĀ;nĀ- trochu ustane, mĀ;Ā;ete v klidu hrĀ;ch zakrĀ;t poklicĀ- a pokraĀ;ovat ve vaĀ<sup>TM</sup>enĀ-. OpĀ;t mĀ-rnĀ;te plotĀ<sup>1/2</sup>nku, po zakrĀ;- bude hrachu staĀ;it jeĀ;tĀ; mĀ;nĀ; tepla neĀ<sup>3/4</sup> prve.

## Po

30 minutĀ;ch je hrĀ;ch mĀ;kkĀ<sup>1/2</sup> a plave ve zbytkovĀ vodĀ;. Pokud byste chtĀ;li, mohli byste ho nynĀ- scedit a pouĀ;Ā-t tĀ<sup>TM</sup>eba do salĀ;tu nebo jako vloĀ<sup>3/4</sup>ku do polĀ;vek. Na kaĀ;ji ovĀ;jem jeĀ;tĀ; vhodnĀ<sup>1/2</sup> nenĀ-. Vodu nynĀ- osolte, a to velkou Ā;petkou soli. NynĀ- uĀ<sup>3/4</sup> nehrozĀ-, Āe by hrĀ;ch kvĀli pĀ<sup>TM</sup>emĀ-Ā<sup>TM</sup>e soli Ā;patnĀ; zmĀ;knul. VaĀ<sup>TM</sup>te zvolna a zakrĀ;Ā dĀ;il. Po 10 minutĀ;ch uĀ<sup>3/4</sup> to zaĀ;ne vypadat mnohem nadĀ;jnĀ;ji. ZbylĀ; voda se zakalĀ- a zlehka se zahustĀ- pomalu se rozvĀ;Ā;ejĀ-cĀ-m hrachem. A koneĀnĀ; po dalĀ;Ā-ch 5 minutĀ;ch uĀ<sup>3/4</sup> je dosaĀ;eno kaĀ;jovitĀ konzistence. RĀ;znĀ; promĀ-chĀjnĀ- zpĀ; sobĀ-, Āe se vnĀ;jĀĀ- vrstvy hrachu natolik rozpadnou, aĀ<sup>3/4</sup> zahustĀ- volnou tekutinu. Vznikne hrubĀ; kaĀ;je.

## Tato

podoba hrachu by se opĀ;t klidnĀ; dala podĀ;vat k jĀ-dlu, staĀ;Ā- jĀ- velmi jednoduchĀ; dochucenĀ- a bude zcela pĀ<sup>TM</sup>ipravenĀ; pro expedici na talĀ-Ā<sup>TM</sup>. Trocha soli, majorĀ;nky

a rozet<sup>TM</sup>en<sup>o</sup>ho <sup>o</sup>esneku z n<sup>o</sup>- ud<sup>o</sup>l<sup>o</sup>í; velmi zaj<sup>o</sup>-mavou p<sup>o</sup><sup>TM</sup>lohu.

Nicm<sup>o</sup>n<sup>o</sup>

dokonal<sup>o</sup>

to st<sup>o</sup>jele je<sup>o</sup>t<sup>o</sup> nen<sup>o</sup>-. V tuto chv<sup>o</sup>-li by se hrachov<sup>o</sup>; ka<sup>o</sup>je dala ozna<sup>o</sup>it jako

v<sup>o</sup>jednodenn<sup>o</sup>- <sup>o</sup>rustik<sup>o</sup>ln<sup>o</sup>-, jak chcete. Hrachov<sup>o</sup>

ka<sup>o</sup>je by m<sup>o</sup>la b<sup>o</sup>½t hladk<sup>o</sup>

a heb<sup>o</sup> a na tal<sup>o</sup>-<sup>o</sup>mi by z n<sup>o</sup>- nem<sup>o</sup>la vyt<sup>o</sup>kat voln<sup>o</sup> tekutina. Za

t<sup>o</sup>-mto <sup>o</sup>elem je pot<sup>o</sup>eba k postupu p<sup>o</sup>idat dva dal<sup>o</sup>- kroky.

Zahu<sup>o</sup>t<sup>o</sup>n<sup>o</sup>-

Rozva<sup>o</sup>en<sup>o</sup>½

hr<sup>o</sup>ch dovede zahu<sup>o</sup>ovat, ov<sup>o</sup>jem jeho schopnost m<sup>o</sup>í sv<sup>o</sup> meze. Pokud v<sup>o</sup>ím z<sup>o</sup>le<sup>o</sup> na

v<sup>o</sup>½sledku a nechcete, aby si ka<sup>o</sup>je na tal<sup>o</sup>-<sup>o</sup>mi neslu<sup>o</sup>n<sup>o</sup>, u<sup>o</sup>-<sup>o</sup>tr<sup>o</sup>vala, budete se muset uch<sup>o</sup>lit k j<sup>o</sup>-<sup>o</sup>ce. Jak

u<sup>o</sup>½ jsem psala v <sup>o</sup>l<sup>o</sup>inku na t<sup>o</sup>ma J<sup>o</sup>-<sup>o</sup>ka <sup>o</sup>€" v<sup>o</sup>jechno,

co jste o n<sup>o</sup>- cht<sup>o</sup>li v<sup>o</sup>d<sup>o</sup>t, j<sup>o</sup>-<sup>o</sup>ka nen<sup>o</sup>- <sup>o</sup>½dn<sup>o</sup>½ kucha<sup>o</sup>sk<sup>o</sup>½ h<sup>o</sup><sup>TM</sup>-ch a p<sup>o</sup>mi spr<sup>o</sup>vn<sup>o</sup>om

pou<sup>o</sup>it<sup>o</sup>- rozhodn<sup>o</sup> nevytvo<sup>o</sup>- <sup>o</sup>punt

do <sup>o</sup>aludku a nedonut<sup>o</sup>- v<sup>o</sup>is obracet b<sup>o</sup><sup>TM</sup>icho ke stropu. T<sup>o</sup>-<sup>o</sup>k<sup>o</sup>í zahu<sup>o</sup>t<sup>o</sup>n<sup>o</sup> j<sup>o</sup>-dla

vznikaj<sup>o</sup>- nikoli p<sup>o</sup>id<sup>o</sup>n<sup>o</sup>-m j<sup>o</sup>-<sup>o</sup>ky, ale jej<sup>o</sup>- nespr<sup>o</sup>vnou p<sup>o</sup><sup>TM</sup>-pravou nebo nespr<sup>o</sup>vn<sup>o</sup>½m

pou<sup>o</sup>it<sup>o</sup>-m. J<sup>o</sup>-<sup>o</sup>ka vn<sup>o</sup>í<sup>o</sup>- do j<sup>o</sup>-dla <sup>o</sup>rove<sup>o</sup> a ladnost, nikoli t<sup>o</sup>-<sup>o</sup>kop<sup>o</sup>dnost a

nestravitelnost.

U

hrachov<sup>o</sup> ka<sup>o</sup>je je pot<sup>o</sup>eba j<sup>o</sup>-<sup>o</sup>ky tak mali<sup>o</sup>ko,

<sup>o</sup>½e kdy<sup>o</sup>½ to rozpo<sup>o</sup>tete na jednu porci, nestoj<sup>o</sup>- to ani za <sup>o</sup>me<sup>o</sup>. J<sup>o</sup>í r<sup>o</sup>ída k hrachov<sup>o</sup>

ka<sup>o</sup>í d<sup>o</sup>l<sup>o</sup>ím j<sup>o</sup>-<sup>o</sup>ku cibulovou, par<sup>o</sup>dn<sup>o</sup> se s hrachem dopl<sup>o</sup>uje. Kdy<sup>o</sup>½ nejde o postn<sup>o</sup>-

bezmas<sup>o</sup> j<sup>o</sup>-dlo, p<sup>o</sup>ipravuji ji na s<sup>o</sup>dle, jinak samoz<sup>o</sup>mejm<sup>o</sup> na rostlinn<sup>o</sup>om oleji.

J<sup>o</sup>-<sup>o</sup>ka

pot<sup>o</sup>ebuje tekutinu, aby z n<sup>o</sup>- vznikla om<sup>o</sup>ka, jenom<sup>o</sup>½e va<sup>o</sup>en<sup>o</sup>½ ka<sup>o</sup>ovit<sup>o</sup>½ hr<sup>o</sup>ch u<sup>o</sup>½

<sup>o</sup>½dnou tekutinu v podstat<sup>o</sup> nem<sup>o</sup>í, tak<sup>o</sup>½e budete muset k j<sup>o</sup>-<sup>o</sup>ce p<sup>o</sup>il<sup>o</sup>-t je<sup>o</sup>t<sup>o</sup> trochu

v<sup>o</sup>½varu a

takto ji pova<sup>o</sup>it. Klidn<sup>o</sup> jen zeleninov<sup>o</sup>ho, par<sup>o</sup>dn<sup>o</sup> dopln<sup>o</sup>- chu<sup>o</sup> hrachov<sup>o</sup> ka<sup>o</sup>je.

Prolisov<sup>o</sup>n<sup>o</sup>-

Uva<sup>o</sup>en<sup>o</sup>

hrachov<sup>o</sup> ka<sup>o</sup>í m<sup>o</sup>-<sup>o</sup>ete (sp<sup>o</sup>-<sup>o</sup> m<sup>o</sup>li byste) p<sup>o</sup>idat na heb<sup>o</sup>osti t<sup>o</sup>-m, <sup>o</sup>½e ji

pro<sup>o</sup>ene skrz s<sup>o</sup>-to.

Uzn<sup>o</sup>v<sup>o</sup>ím, je to velmi nepopul<sup>o</sup>rn<sup>o</sup>- opat<sup>o</sup>en<sup>o</sup>-, nep<sup>o</sup>-jemn<sup>o</sup>½ kucha<sup>o</sup>sk<sup>o</sup>½ krok a sv<sup>o</sup>½m

zp<sup>o</sup>-sobem protivn<sup>o</sup>í z<sup>o</sup>le<sup>o</sup>itost, ale tak u<sup>o</sup>½ to s poctiv<sup>o</sup>mi recepty chod<sup>o</sup>-: obvykle

obsahuj<sup>o</sup>- n<sup>o</sup>co, co si mus<sup>o</sup>-te v kuchyni odpracovat, jinak dostanete j<sup>o</sup>-dlo sice

jedl<sup>o</sup>, av<sup>o</sup>jak postr<sup>o</sup>daj<sup>o</sup>-c<sup>o</sup>- noblesu.

N<sup>o</sup>½kdo

si pom<sup>o</sup>íh<sup>o</sup> t<sup>o</sup>-m, <sup>o</sup>½e umele va<sup>o</sup>en<sup>o</sup>½ hr<sup>o</sup>ch na masov<sup>o</sup>om ml<sup>o</sup>½nku, taky se d<sup>o</sup>í pou<sup>o</sup>½t

pas<sup>o</sup>-rka na zeleninu, pokud ji doma m<sup>o</sup>íte, asi by um<sup>o</sup>í p<sup>o</sup>isp<sup>o</sup>chat na pomoc i

mix<sup>o</sup>r (s t<sup>o</sup>-m, <sup>o</sup>½e po jeho <sup>o</sup>ídn<sup>o</sup>- stejn<sup>o</sup> je<sup>o</sup>t<sup>o</sup> ka<sup>o</sup>í pro<sup>o</sup>enete cedn<sup>o</sup>-kem, ov<sup>o</sup>jem u<sup>o</sup>½

s men<sup>o</sup>í- pot<sup>o</sup>ebnou n<sup>o</sup>ímahou).

Jak tyto dva kroky funguj<sup>o</sup>- dohromady

Jak

u<sup>o</sup>½ tu<sup>o</sup>-te, zvl<sup>o</sup>í<sup>o</sup> uva<sup>o</sup>-te hr<sup>o</sup>ch dom<sup>o</sup>ka a zvl<sup>o</sup>í<sup>o</sup> si mezit<sup>o</sup>-m nachyst<sup>o</sup>te mali<sup>o</sup>ko

cibulov<sup>o</sup> j<sup>o</sup>-<sup>o</sup>ky (detailn<sup>o</sup>- postup na ni je v receptu n<sup>o</sup>-<sup>o</sup>½e), kterou zalijete

v<sup>o</sup>½varem a spole<sup>o</sup>n<sup>o</sup> 15 minut pova<sup>o</sup>-te, aby se j<sup>o</sup>-<sup>o</sup>ka dostala do spr<sup>o</sup>vn<sup>o</sup> kondice. A<sup>o</sup>½

bude oboj<sup>o</sup>- hotov<sup>o</sup>, sm<sup>o</sup>-ch<sup>o</sup>te ka<sup>o</sup>í a zaj<sup>o</sup>-<sup>o</sup>kovan<sup>o</sup>½ v<sup>o</sup>½var dohromady. Vznikne takov<sup>o</sup>í

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 vyhrájno. Pak uá¾ váje staá•á- znovu prohá™ájt, neboá¥  
prolisovájná-m hráich ztratá- teplo, a má-á¾ete podáivat.

Kuchaá™ská©

uá•ebnice se zde spokojá- pouze s tá-m, á¾e prolisovaná½ hráich smá-chají- s vá½varem  
bez já-áky a takto jim to staá•á-. Jáj ale nejsem kuchaá™skáj uá•ebnice, taká¾e si má-á¾u  
dovolit po vájs poá¾adovat jeájtá› já-áku navá-c. Á-á-káj se, á¾e záivá›r korunuje dá-lo, a  
v tomto pá™á-padá› je záivá›r pomalu opeánáj cibule.

Nakrájete

cibuli na pálmá›sá-áky, doprovoá-te velkorysá½m mnoá¾stvá-m sáidla a nechte velmi  
pomalu pobubláivat celou dobu, co se vaá™á- a pá™pravuje 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 zvláájá¥ vá›novat. Obá•asnáj pozornost, promá-chájná- a slova  
obdivu jsou samozá™ejmá› na má-stá›, ale jinou pá©ái cibule nepotá™ebuje.

S

á•á-m hrachovou kaáj podáivat? Ke klasice staá•á- vejce, chláb a nakládanáj zelenina.  
Nezapomeá-te, á¾e hrachováj kaáje obsahuje jak spoustu bá-lkovin, tak i sacharidá,  
taká¾e obojá-m byste má›li u dájá-ch souá•ájistá- talá-á™e spá-áj ájetá™it. FLORENTá•NA