



Díl 1.

HRAŠKA

Hraška je unikátní český výrobek, který se připravuje z jemně mletého hrachu zbaveného slupek (70 %) a bezlepkových obilovin (kukuřice, rýže, jáhly). Obsahuje bílkoviny, železo, zinek a hořčík, má vysoký obsah vlákniny. Pokrmy z Hrašky jsou velmi dobře stravitelné. Hraška neobsahuje lepek, cholesterol, glutaman sodný, konzervanty ani barviva.

Patří mezi luštěniny, které jsou charakteristické vysokým obsahem bílkovin, jsou významným zdrojem vitaminů skupiny B, obsahují sacharidy a stejné množství železa jako např. žloutek. Luštěniny jsou nedílnou součástí zdravé stravy. Většinou jsou chudé na tuky.

Hrašku můžeme zakoupit ve velkoobchodech se zdravou stravou, například ve firmě COUNTRY LIFE, v internetovém obchodě a v lékárnách (zde je většinou potřeba Hrašku den předem objednat), dále ji do svého sortimentu zařadily obchodní řetězce Globus a Tesco Hypermarket.

Tři druhy Hrašky a jejich použití:

Hraška na zahušťování

Je vhodná na zahušťování polévek, omáček, šťáv. Hrašku smícháme s vodou a 20 min povaříme. Hraška je také skvělým pojivem v těstech a karbanátkách, kde plně nahrazuje vejce. Hodí se i na obalování řízků, zeleniny, hub – 1 vejci odpovídá 1 lžice Hrašky a 40 ml vody (vytvoříme těstíčko, které je lepší nechat asi 20 min odstát – nabobtná).

Hraška na obalování

Je pikantnější, obsahuje navíc česnek, sůl, směs koření a chilli. Opět je vhodná k obalování řízků, zeleniny a hub.

Hraška Vanilka

Je jemně sladká a používá se do těst na koláče a moučníky. **POZOR** nenahradí sníh z bílků. Dále se používá při zapékání sladkých nákypů a žemlovky – z Hrašky připravíme bešamelovou omáčku, která pokrm spojí.

Více informací:

<https://www.countrylife.cz/smes-na-zahustovani-hraska-bezlepkova-1-kg-ceria/>

Recept pro inspiraci:

Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem

1 porce = 420 g (210 g Buchtiček + 210 g krému)

NÁZEV SUROVINY	HRUBÁ	ČISTÁ	HRUBÁ	ČISTÁ
	NA 10 PORCÍ		10	
	[g, ml]	[g, ml]	[g, ml]	[g, ml]

Dukátové buchtičky

1 Droždí	50	50	50	50
2 cukr krupice	150	150	150	150
3 Voda	700	700	700	700
4 mouka hladká	600	600	600	600
5 mouka celozrnná	600	600	600	600
6 citrónová kůra	20	20	20	20
7 Sůl	10	10	10	10
8 olej slunečnicový	300	300	300	300
9 sójové mléko sušené	100	100	100	100
Hmotnost surovin	2 480		2 480	
Ztráty vařením	380		380	
Hmotnost pokrmu	2 100		2 100	

Vanilkový krém

1 tuk kokosový / olej	100	100	100	100
2 HRAŠKA Vanilka	180	180	180	180
3 Voda	1 800	1 800	1 800	1 800
4 sójové mléko sušené	180	180	180	180
5 cukr krystal	180	180	180	180
6 vanilkové aroma				
Hmotnost surovin	2 440		2 440	

Ztráty vařením	340	340
Hmotnost pokrmu	2 100	2 100

Dohotovení

1 Dukátové buchtičky	2 100	2 100
2 Vanilkový krém	2 100	2 100
Váha potravin celkem	4 200	4 200
Ztráty vařením	0	0
Hmotnost pokrmu	4 200	4 200

PRACOVNÍ POSTUP

Dukátové buchtičky

- 1 Ze všech surovin zaděláme vláčné těsto, které necháme 1 hodinu vykynout na teplém místě.
- 2 Hotové těsto rozválíme na silnější válečky o průměru 1,5-2 cm, ty pak rozkrájíme na dílky a skládáme je do tukem vytřeného pekáče.
- 3 Pečeme v troubě při teplotě 160 °C dočervena.

Vanilkový krém pro dukátové buchtičky

- 1 HRAŠKU Vanilka vymícháme v hrnci se silným dnem s olejem, cukrem, sušeným sójovým mlékem dohladka.
 - 2.1 Zalijeme horkou vodou a za stálého míchání přivedeme k varu.
 - 2.2 Pak oheň ztlumíme a zvolna vaříme 20 minut pod pokličkou.
 - 2.3 Občas promícháme a zkontrolujeme, zda se HRAŠKA nepřipaluje.
 - 2.4 HRAŠKA je dobře uvařená, když má lahodnou chuť a není cítit po hrachu.
 - 2.5 Podle potřeby přidáme vanilkové aroma.
- 3 Expedujeme 210 g buchtiček a 210 g krému.

ZPŮSOB PODÁVÁNÍ

Jednotlivé porce buchtiček přeléváme na talíři horkým vanilkovým krémem.