

RECEPTY Z HRAŠKY



HRAŠKA, VÁŠ PARTNER PRO ZDRAVOU KUCHYNI



Další recepty na www.recepty.hraska.cz

HRAŠKA NA OBALOVÁNÍ

Pikantní s chilli a česnekem

Lahodná obalovací směs, která umožňuje rychlé a zdravější obalování bez použití vajec. Těstíčko dobře drží a neopadáva. Těstíčko připravíme tak, že smícháme **HRAŠKU** s vodou. V roce 2008 získala **HRAŠKA** ocenění **Zlatý klas** od Ministerstva zemědělství a **Zlaté plody jižní Moravy**. V roce 2013 získala ocenění **Česká chuťovka**.



HRAŠKA NA ZAHUŠŤOVÁNÍ

Jemná bez chilli a česneku

HRAŠKA zdravě zahustí polévky, omáčky, šťavy a guláše, stejně jako špenát či dušenou zeleninu. Vynikající je použití na bešamelové omáčky při zapékání. Není nutné připravovat jíšku, stačí **HRAŠKU** smíchat s vodou a 20 minut povařit, stejně jako jakoukoliv jinou mouku. Naše trávení pak není zatěžováno. Pokrmy připravené z **HRAŠKY** mají lahodnou chuť, krémovou hladkost a vysokou výživovou hodnotu. Svojí chutí uspokojí i **NÁROČNÉ** strávníky.

HRAŠKA je dobře provařená, když má lahodnou chuť a není cítit po hrachu.

HRAŠKA slouží k přípravě základů pomazánek, dresinků, majonéz.

HRAŠKA dobře pojí, proto můžeme v pokrmech jako jsou karbanátky, bramboráky apod. vynechat vejce.

HRAŠKA VANILKA

Bez cukru, s přírodní vanilkou

HRAŠKA VANILKA je unikátní směs, která zvyšuje výživovou hodnotu moučníků.

HRAŠKA zlepšuje soudružnost těst a usnadňuje jejich zpracování. Umožňuje snížení množství vajec nebo jejich úplné vynechání. Tyto vlastnosti zvláště oceníme při používání bezlepkové a celozrnné mouky.

Nahrazování vajec: 1 vejce = cca 20 g **HRAŠKY** + 40 ml vody. Využijeme při přípravě palačinek, lívanců, knedlíků, muffinů aj.

HRAŠKU VANILKA využijeme i k přípravě cheesecaků, sladkých pěn, krémů a pomazánek. **HRAŠKU VANILKA** přidáváme do obilných kaší a nákypů.

V roce 2013 **HRAŠKA VANILKA** získala ocenění **Zlatá chuť Jižní Moravy**.

ZELENINA OBALENÁ V TĚSTÍČKU Z HRAŠKY

200 g Hrášky na obalování, 280 ml vody, 450 g větší kusy zeleniny, olej na smažení

HRAŠKU rozmícháme s vodou na těstíčko hustoty řidší hořčice. Použijeme ponorný mixér, těstíčko má lepší vlastnosti.

Květák a brokolici rozlámeme na malé růžičky. Smažme je buď syrové nebo větší kousky kvěťáku předvaříme.

Kousky zeleniny postupně namáčíme v těstíčku, necháme okapat a poté vkládáme do vyšší vrstvy rozpáleného tuku tak, aby byly ponořené. Takto budou řízečky dobře prosmažené a těstíčko křupavé.

Smažíme dozlatova z obou stran ve vyšší vrstvě tuku. Po vyndání necháme přebytečný tuk okapat na sítku a pak na papírovém ubrousku.

Těstíčko je správně prosmažené, když má lahodnou chuť a není cítit po hrachu.





BRAMBORÁČKY S HRAŠKOU

**1 kg očištěných brambor, 120 g Hrašky na obalování,
2 stroužky česneku, sůl, majoránka, mletý pepř,
lžička Mahá koření, olej na smažení**

Brambory nastrouháme najemno, přidáme **HRAŠKU**, třený česnek, sůl, majoránku, mletý pepř, **MAHÁ KOŘENÍ** a směs důkladně promícháme. Podle potřeby upravíme hustotu těsta přidáním vody nebo **HRAŠKY**.

Těsto by mělo mít konzistenci hořčice. Během smažení bramboráků těstíčko řídne, proto průběžně upravujeme hustotu přidáváním **HRAŠKY**.

Těsto klademe lžící do horkého oleje, rovnoměrně rozetřeme a zakulatíme, pak smažíme z obou stran dozlatova.

Po vyndání necháme přebytečný tuk okapat na sítku a pak papírovém ubrousku.

Bramboráčky jsou správně prosmažené, když mají lahodnou chuť a nejsou cítit po hrachu.

KULAJDA

200 g lesních hub či žampionů, ½ lžičky celého kmínu, 2 lžíce oleje nebo másla, 1 střední cibule, 1 velká brambora, ½ lžičky Mahá koření, 1 lžíce Hrášky na zahušťování, 1 l vývaru nebo vody, sůl, bobkový list, 1 špetka mletého pepře, 2 lžičky octu / citronové šťávy podle chuti, ½ kelímku smetany, kopr

Do prázdného hrnce vsypeme celý kmín. Zahříváme, až semínka začnou vyskakovat.

Přidáme olej, drobně nakrájenou cibuli, **MAHÁ KOŘENÍ**, mletý pepř, nakrájené brambory, nakrájené houby a vše krátce orestujeme.

Přidáme **HRAŠKU** a mícháme do hladka, až nemáme žádné žmolky.

Zalijeme horkým vývarem, osolíme a za stálého míchání přivedeme k varu. Pak oheň ztlumíme a zvolna vaříme 20 minut pod pokličkou. Občas promícháme a zkontrolujeme, zda se **HRAŠKA** nepřipaluje.

Je důležité vařit pokrm zvolna, nikoliv zprudka, aby se voda zbytečně nevyvařovala, ale současně se vaření nesmí zastavit. Na hladině je stále vidět jemné vlnění.

HRAŠKA je dobře uvařená, když má lahodnou chuť a není cítit po hrachu. Před koncem varu přidáme ocet, smetanu a nadrobno nakrájený kopr. Houby si můžeme podusit zvlášť na másle a vkládat až do hotové polévky.





GULÁŠ Z HLÍVY ÚSTŘIČNÉ

HLÍVA ÚSTŘIČNÁ: 400 g hlívy ústříčné, 4 lžíce oleje, sůl

GULÁŠ: lžička kmínu, 4 lžíce oleje, 1 velká cibule, 1 stroužek česneku, ½ lžičky Mahá koření, mletý pepř, mletá sladká paprika, 1 lžíce Hrašky na zahušťování, 700 ml vývaru nebo vody, sůl, majoránka

HLÍVA ÚSTŘIČNÁ – RESTOVÁNÍ: Očištěnou hlívu nakrájíme na kousky a orestujeme na oleji. Hlívu solíme až nakonec restování, rychleji změkne.

GULÁŠ: Na oleji orestujeme do zlatova drobně nakrájenou cibuli, přidáme kmín, třený česnek, **MAHÁ KOŘENÍ**, mletý pepř a sladkou papriku.

Přidáme **HRAŠKU** a mícháme do hladka, až nemáme žádné žmolky.

Zalijeme odměřeným množstvím horkého vývaru nebo vodou a osolíme. Za stálého míchání přivedeme k varu, pak oheň ztlumíme a zvolna vaříme 20 minut pod pokličkou.

Občas promícháme a zkontrolujeme, zda se **HRAŠKA** nepřipaluje.

Je důležité vařit pokrm zvolna, nikoliv zprudka, aby se voda zbytečně nevyvařovala, ale současně se vaření nesmí zastavit. **HRAŠKA** je dobře uvařená, když má lahodnou chuť a není cítit po hrachu.

Nakonec do guláše přidáme majoránku, orestovanou hlívu a necháme přejít varem.

MAĎARSKÉ BRAMBORY S HRAŠKOU

Brambory 1000 g, paprikový lusk 250 g, olej 5 lžic, cibule 250 g, česnek 2 stroužky, Mahá koření 1 čaj. lžička, paprika sladká 1 čaj. lžička, voda 400 ml, Hraška zahušťování 100 g, sůl, kurkuma ½ čaj. lžičky, smetana 125 ml, rajčata 250 g.

Brambory oloupeme a nakrájíme na plátky. Paprikové lusky očistíme a nakrájíme na kostičky. Na oleji osmahneme drobně nakrájenou cibuli dozlatova. Pak přidáme třený česnek, **MAHÁ KOŘENÍ**, sladkou papriku a krátce orestujeme. Zalijeme vodou, přidáme **HRAŠKU**, sůl, kurkumu, smetanu a dobře promícháme.

Na vymazaný plech naklademe nakrájené brambory a papriku a zalijeme připravenou omáčkou. Vložíme do předehřáté trouby na 160–180 °C a pečeme, až jsou brambory měkké a všechna tekutina se vyvařila, asi 50 až 60 minut. Hotový pokrm poklademe na plátky nakrájenými rajčaty a v troubě krátce zapečeme.

Chceme-li mít pokrm sytější, přidáme strouhaný tvrdý sýr – 150 g dáme do omáčky na zapékání a 100 g si necháme na posypání nakonec.





HRAŠKOVÉ MÁSLO — ZÁKLAD NA POMAZÁNKY

**150 g slunečnicového oleje, 2 lžičky Mahá koření, mletý pepř,
100 g Hrašky na zahušťování, 600 g vody, sůl**

Na oleji krátce orestujeme **MAHÁ KOŘENÍ**. Dáváme pozor, abychom koření nespálili.

Přidáme **HRAŠKU** a mletý pepř a mícháme dohladka, až nemáme žádné žmolky.

Zalijeme horkou vodou, osolíme a za stálého míchání přivedeme k varu, pak oheň ztlumíme a zvolna vaříme 20 minut pod pokličkou, občas promícháme a zkontrolujeme, zda se **HRAŠKA** nepřipaluje. **HRAŠKA** je dobře uvařená, když má lahodnou chuť a není cítit po hrachu. Necháme vychladnout. Po vychladnutí důkladně rozmixujeme ručním mixérem na hladký krém. Šleháním se hustá kaše se promění v našlehaný krém.

Hraškové máslo je základ nejrozličnějších pomazánek, majonéz a dresingů. Stačí do něj přidat oblíbenou zeleninu, kyselé okurky a někdy i hořčici a máte hotovo.

ČESNEKOVÁ POMAZÁNKA

Hraškové máslo uvařené dle předchozího receptu.

1 nakládaný okurek, 1 polévková lžíce plnotučné hořčice,

1 malá cibule, 4 stroužky česneku nebo dle chuti

Hraškové máslo rozmixujeme s hořčicí, třeným česnekem na hladký krém. Do vzniklé pomazánky vmícháme nadrobno nakrájenou cibuli, nastrouhané okurky a dochutíme ~~dle potřeby~~.





VANILKOVÝ KRÉM

**100 g Hrašky Vanilky, 100 g cukru, špetka soli,
150 ml slunečnicového nebo kokosového oleje / másla,
1 l mléka nebo rostlinného mléka, 50 g, vanilka nebo
vanilkové aroma**

Můžeme do krému přidat i jiné suroviny jako je kakao, skořici, mák a podobně. Takto vytvoříte jinou chuť krému.

V misce promícháme směs **HRAŠKY**, cukru a soli. Mléko a olej přivedeme k varu.

Za stálého míchání vsypeme do vařícího mléka připravenou směs. Oheň ztlumíme a zvolna vaříme 20 minut pod pokličkou. Občas promícháme a zkontrolujeme, zda se **HRAŠKA** nepřipaluje. **HRAŠKA** je dobře uvařená, když má lahodnou chuť a není cítit po hrachu. Nakonec přidáme podle chuti vanilku nebo vanilkové aroma. Uvařený krém důkladně vyšleháme ponorným mixérem na hladký krém a rozlijeme do misek. Necháme vychladnout a před podáváním můžeme ozdobit kompotem.

ČOKOLÁDOVÉ MUFFINY

140 ml mléka, 75 ml slunečnicového oleje, 150 g rozmixovaných jablek, nebo jablečného pyré, 10 g Hrašky Vanilky, 10 g celozrnné mouky, 125 g třtinového cukru, špetka soli, lžice kakaa, 155 g polohrubé mouky, 35 g opražených vlašských ořechů, 30 g čokolády, 4 g prášku do pečiva, 3 g sody na pečení.

Troubu předehřejeme na 180 °C.

Ořechy a čokoládu nasekáme na drobné kousky. Kypřicí prášek a sodu přesejeme. Smícháme všechny suché suroviny. Přidáme odvážený olej, mléko, a jablka. Vše důkladně promícháme.

Hmotu nalijeme do připravených formiček, které jsme vyložili papírovými košíčky.

Pečeme 20 minut při teplotě 180 °C. Muffiny jsou upečené, když jim naskočí čepičky a vršek lehce popraská.

Toto těsto poslouží i k přípravě korpusů na dorty, bublanin a moučníků. Můžete vyměnit kakao, ořechy a čokoládu za jiné suroviny a získat novou příchuť.





PALAČINKY

1 lžička prášku do pečiva, 100 g hladké mouky, 50 g jemné celozrnné nebo pohankové mouky, 20 g Hrašky Vanilka, 2 lžičky třtinového cukru, špetka soli, 2 lžíce rumu (palačinky jsou méně nasáklé tukem), 350 ml mléka nebo rostlinného mléka, olej na smažení.

Prášek do pečiva prosejeme do 1/3 hladké mouky. Zbytek mouky a ostatní suroviny vyšleháme a necháme půl hodiny odležet. Před pečením těsto na palačinky znovu prošleháme a smícháme s moukou a kypřícím práškem. Zkontrolujeme hustotu těsta, měla by být taková, aby se těsto snadno roztékalo po pánvi. Podle potřeby přidáme mléko.

Palačinky smažíme zvolna na pánvi potřené olejem.

Hotové palačinky potřeme dobrou domácí marmeládou či jinou náplní a stočíme.

FRANCOUZSKÝ TOUST

250 g Hrašky Vanilky, 400 ml mléka nebo rostlinného mléka, 500 g toustový chleba, nebo jiné světlé pečivo může být i starší; olej na smažení, med či javorový sirup na pokapaní, skořice na posypání

Hrašku rozmícháme s mlékem na řidší těstíčko.

Při míchání použijeme ponorný mixér, těstíčko bude lépe našlehané a bude se s ním dobře pracovat. Těstíčko si připravíme malinko řidší, neboť pečivo do sebe nasaje více tekutiny. Během smažení hlídáme hustotu těstíčka a podle potřeby ji upravujeme přidáním tekutiny či **HRAŠKY**.

Pečivo nakrájíme na plátky. Jednotlivé plátky postupně namáčíme v těstíčku, necháme okapat a vkládáme do vyšší vrstvy rozpáleného tuku tak, aby každý kousek byl ponořený.

Smažíme dozlatova z obou stran ve vyšší vrstvě tuku.

Po vyndání necháme přebytečný tuk okapat na sítku a pak na papírovém ubrousku. Těstíčko je správně prosmažené, když má lahodnou chuť a není cítit po hrachu.

Při servírování pokapeme na talíři javorovým sirupem či rozpuštěným medem a posypeme skořicí.



HRAŠKA[©]

Lahodná hrachová směs

SLOŽENÍ HRAŠKY

SUROVINY	HRAŠKA		
	Obalování	Zahušťování	Vanilka
Hrách	ano	ano	ano
Směs obilovin*	ano	ano	ano
Směs koření	ano	ano	ano
Sůl**	ano	ano	ne
Česnek	ano	ne	ne
Chilli	ano	ne	ne
Vanilka***	ne	ne	ano

* směs obilovin (kukuřice, rýže, jáhly)

** dietní sůl s obsahem 40 % draslíku namísto sodíku

*** jedná se o výtažek z pravé vanilky

UVYBRANÉ NUTRIČNÍ HODNOTY

Výživové údaje ve 100 g: HRAŠKA na Obalování		DDD*
Energetická hodnota	1437 kJ / 340 kcal	
Vláknina	10,2 g	34 %
Draslík	1400 mg	70 %
Magnesium	71 mg	19 %
Železo	3,6 mg	26 %
Zinek	2,8 mg	28 %

* doporučená denní dávka

MAHÁ KOŘENÍ

z produkce českých zemědělců 



SLOŽENÍ: Český kmín*, koriandr, hořčičné semínko.

MAHÁ KOŘENÍ je vyvážená směs z prastarou tradicí. Dodá jídlu jemnou chuť. Jednotlivá koření podporují činnost střev a žaludku, harmonizují trávení, redukují plynatost. Proto je **MAHÁ KOŘENÍ** vhodné ke každodennímu užívání. Směs je balena ihned po namletí a tak se dlouhodobě uchovávají unikátní vlastnosti použitých surovin.

Dávkování je obdobné jako u mletého kmínu, tedy čajová lžička pro 4 osoby.

POUŽITÍ – ORESTOVÁNÍ NA OLEJI: **MAHÁ KOŘENÍ** krátce orestujeme (otevřeme) na oleji, podobně jako když pracujeme s červenou paprikou. Takto upravené koření je vynikající do polévek, omáček, štáv, guláše, špenátu, karbanátků, luštěninových či houbových jídel. Zvýrazní chuť pomazánek, bramborového nebo zelného salátu. Je nepostradatelné na grilování.

POUŽITÍ PŘÍMO: Koření sypeme přímo do pomazánek, do vody při vaření brambor aj. Přidáváme do těsta na chleba.

ČAJ PŘIPRAVENÝ Z MAHÁ KOŘENÍ uklidní vaše zažívání. Půl čajové lžičky **MAHÁ** koření a 250 ml vody necháme přejít varem a 5 minut vyluhujeme.

*



ČESKÝ KMÍN



Český kmín je oproti klasickému jednoletému kmínu rostlina dvouletá. Díky tomu obsahuje Český kmín několikrát násobně více silic oproti kmínu klasickému. V roce 2008 získal tento kmín chráněné označení původu v rámci EU. Český kmín se pěstuje pouze na území ČR. Více na www.ceskykmin.cz.

KDE A JAK NAKOUPIT HRAŠKU

eshop Hraska.cz – www.hraska.cz ►

Prodejny zdravé výživy, prodejny s bezlepkovými potravinami, bezobalové prodejny a některé supermarkety.

Trvanlivost – jeden rok. Konec jednoho roku je uveden jako doba minimální trvanlivosti. **Skladování** – v suchém prostředí – obdobně jako jiné mouky.

BALENÍ

Hrašku lze koupit v balení – 250 g, 1 kg, 12 kg.

Mahá koření lze koupit v balení – 100 g, 500 g, 2 kg



DALŠÍ RECEPTY AUTORKY NAJDETE NA WWW.RECEPTY.HRASKA.CZ



Najdete zde cenné rady vycházející z moudrého dědictví našich předků. Autorka je maminka pěti dětí a její recepty jsou podloženy mnohaletými praktickými zkušenostmi.

Ing. Eliška Škvařilová je vedoucí vývoje sortimentu firmy Ceria a je

autorka několika kuchařek a norem bezmasých a bezlepkových jídel. Dále je spoluautorka a lektora Rekvalifikačního kurzu pro obor kuchař a prodavač se zaměřením na lakto-vegetariánskou a veganskou stravu, na zdraví prospěšné potravinářské výrobky a aktivní životosprávu.



Staňte se fanouškem Hrašky a získejte nové recepty a další informace.
www.facebook.com/Hraska



Ceria, s. r. o., je ryze česká rodinná firma s mnohaletými zkušenostmi v oboru zdravé výživy. Klademe důraz na chutnost a zdravotní prospěšnost našich výrobků, proto nepoužíváme syntetické a geneticky manipulované suroviny. **Výrobce:** Ceria, s. r. o., Nové sady 988/2, Brno, e-mail: info@ceria.cz, tel.: +420 774 528 390