



## Hráškový krém s mátou

### Ingredience

mražený hrášek: **300 g**  
čerstvá máta - hrst: **1 ks**  
cibule: **1 ks**  
česnek - stroužky: **2 ks**  
zeleninový vývar: **500 ml**  
olivový olej: **1 PL**  
kokosové mléko: **100 ml**  
limetková šťáva  
sůl  
pepř

**STUPEŇ ZDRAVOSTI:**

Zdravé, neuděláte chybu

**Mražený hrášek necháme změkhnout. Cibuli a česnek nakrájíme na drobno. V hrnci rozežřejeme olivový olej a orestujeme cibuli. Když začne cibule hnědnout přidáme česnek, necháme rozvonět a nasypeme do hrnce hrášek. Asi 2 minuty restujeme. Zalejeme zeleninovým vývarem a 5 minut povaříme. Lístky máty...**

## Hráškový krém s mátou - recept

Mražený hrášek necháme změkhnout. Cibuli a česnek nakrájíme na drobno. V hrnci rozežřejeme olivový olej a orestujeme cibuli. Když začne cibule hnědnout přidáme česnek, necháme rozvonět a nasypeme do hrnce hrášek. Asi **2 minuty restujeme**. Zalejeme zeleninovým vývarem a **5 minut povaříme**. Lístky máty nasekáme a přidáme je do polévky. **Hráškový krém s mátou** rozmixujeme. Nakonec vlijeme kokosové mléko, dochutíme solí, pepřem a limetkovou (případně citronovou) šťávou.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí