

# Dušená mrkev s hráškem a kokosovou smetanou



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 3

486 kalorií , 0 g cukrů , 9 g tuků , 2 g bílkovin

**Autor:** Lucie

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/dusena-mrkev-s-hraskem-a-kokosovou-smetanou>

## Příprava

Malinko vyladěný recept na tradiční dušenou mrkev našich babiček a maminek, kterou milujete už od dětství! Tedy pokud jste si ji nenechali znechutit školní jídelnou, jak často slychávám :).

Klasickou smetanu jsem vyměnila za kokosovou a celkovou chuť jídla to dokonale podtrhlo, vyzkoušejte sami.

Na domácím vepřovém sádle osmažíme do sklovata půl cibule na kostičky, přidáme nahrubo nastrouhanou mrkev (ty 4 mrkve spíš menšího vzrůstu) a opékáme dokud nezačne trošku hnědnout (10 min). Přidáme hrášek (podle chuti více nebo méně), používám mražený mnohem radši než sterilovaný (ideálně samozřejmě čerstvý), osolíme a opepříme a zalijeme zeleninovým vývarem. Dusíme dokud není mrkev měkká.

Z kokosového mléka vezmeme lžící 3x pěknou porci z horní části plechovky (tedy tu tuhou, smetanovou část) a dáme do misky, kde kokosovou smetanu smícháme se dvěma lžícemi bezlepkové mouky. Směs přimícháme do mrkve a tím ji zahustíme. Necháme provařit a hrnec stáhneme z plamene. Podáváme s vejcem a petrželkovými brambory, případně masem nebo chlebem.

## Ingredience

- 2 lžíce sádlo
- 4 ks mrkev
- 1/2 cibule
- 400 ml zeleninový vývar
- 3 lžíce kokosové mléko
- 1 kousek máslo
- 2 hrnek hrášek
- 2 lžíce bezlepková mouka

## Kategorie

Česká, Pro alergiky, Jaro, Zelenina, Klasika

▫ **Tip k receptu**

Na úplný závěr přimíchejte do odstaveného hrnce oříšek másla, které krásně celou dušenou mrkev zjemní.

