



KREMNA GRAHOVA JUHA Z METO IN POPEČENIMI KRUHKI

SESTAVINE

- 300 g zmrznjenega mladega graha
- 20 g metinih listov
- 100 g špinacnih listov
- 1 na drobno nasekljana rjava čebula
- 3–4 na drobno nasekljani stroki česna
- 100 g polnomastne smetane
- 300 ml najljubše jušne osnove
- 4 rezine kruha
- 3 žlice oljčnega olja
- 1 žlica limoninega soka
- 1 čajna žlička balzamičnega kisa

RECEPT

1. V ponev vlijte kanček oljčnega olja in kuhavno površino nastavite na srednjo temperaturo. Ko je ponev dovolj segreta, dodajte čebulo in mešajte, dokler se ta ne zmežča.
2. Dodajte zamrznjen grah, špinacho in meto. Ponev previdno pokrijte s pokrovko in pustite, da se začne postopek VITALOK. Zmanjšajte temperaturo na najnižjo stopnjo in pustite kuhati 10 minut – ne pozabite, da v času tega postopka ne smete odstraniti pokrovke.
3. Medtem ko se zelenjava kuha, rezinam kruha odrežite skorjo in sredico narežite na male kocke velikosti 2 cm. Kocke dajte v ponev in jih popražite na srednji temperaturi.
4. V mali posodi zmešajte oljčno olje, drobno nasekljan česen, limonin sok, balzamični kis ter sol in poper. Ko je mešanica enotna, jo prelijte čez popečene kruhke in pecite, dokler tekočina ne izpari.
5. Po 10 minutah kuhanja zelenjave odstranite pokrovko in dodajte vročo jušno osnovo skupaj s smetano. Zmešajte z ročnim mešalnikom, dokler juha ni gladka in kremna – če pripravljate manjšo količino te juhe, potem jo lahko zmešate v mešalniku iCook.
6. Juho postrezite z žlico smetane in popečenimi kruhki. Dober tek!