**Odborný výcvik 1.ročník**

 **Prílohy zo strukovín**

Prílohy zo strukovín sú výživné jedlá, bohaté na vitamíny a minerálne látky. Prílohy najčastejšie pripravujeme z hrášku, šošovice, cíceru a fazule. Najčastejšie používaná tepelná úprava je varenie a dusenie.

 **Hráškové pyré**



**Ingrediencie :**

 Hrášok čerstvý alebo mrazený, voda, soľ, mleté čierne korenie, maslo.

**Postup :**

Do hrnca dáme zovrieť vodu, pridáme hrášok, osolíme a povaríme cca 10 minút.

Po uvarení rozmixujeme mixérom pridáme čierne korenie a maslo. Hráškové pyré je vhodná príloha k údenému varenému mäsu, alebo opekaným špekáčikom.

**Úloha: Napíš aké poznáš prílohy zo strukovín.**

  **Prílohy zo zeleniny**

Prílohy zo zeleniny môžeme tepelne upraviť dusením, varením, v pare, pečením, gratinovaním čiže zapekaním alebo grilovaním. Zeleninové prílohy môžu byť z brokolice, mrkvy, cukety, karfiolu, zeleru, hrášku, kalerábu, ... Zelenina môže byť namiešaná do rôznych kombinácií.

 **Dusená mrkva na masle.**

 

**Suroviny :**

Mrkva, maslo, soľ, mleté čierne korenie, voda, petržlenová vňať.

**Postup :**

Umytú a očistenú mrkvu pokrájame na kolieska, v panvici roztopíme maslo, pridáme kolieska mrkvy, osolíme, okoreníme a necháme dusiť do mäkka. Posypeme petržlenovou vňaťou a podávame ako prílohu k mäsu.