

*Miroslava Chvošteková,*  
**Chudnem jedlom**



### Hustá hrachová polievka

- asi 200 g sušeného zeleného hrachu
- 2-3 zemiaky
- maslo
- 3-4 strúčiky cesnaku
- soľ
- majoránka

Hrach namočíme cez noc do vody. Do hrnca dáme variť hrach, ktorý zalejeme vodou, a varíme približne 30 minút. Po 30 minútach pridáme pokrájané zemiaky a varíme ďalších 30 minút. Vedľa v miske na troške masla speníme pretlačený cesnak a miešame, kým jemne nezmení farbu, a zmes umiestnime do polievky. Varíme spolu 10 minút, dochutíme soľou a majoránkou.



### Krúčky nasladko s makom a orechmi

- 1 hrnček jačmenných alebo pšeničných krúp
- 1/3 hrnčeka hrozienok
- 1/2 hrnčeka posekaných vlašských orechov
- 3 PL medu (javorového sirupu)
- 2 PL mletého maku
- 500 ml makového alebo orieškoveho rastlinného mlieka

# Tieto žalúdok NEZATAŽIA

Aj vy sa chcete vyhnúť ťažko stráviteľným jedlám počas sviatkov hojnosti? Aby ste nemali v žalúdku ťažobu, skúste recepty našich foodbloggerov.



Jačmenné krúpy, hrozienka a orechy necháme namočené cez noc vo vode. Na druhý deň zmes preceďme a povaríme v makovom mlieku. Varíme až do zmäknutia zŕn, na záver pridáme med, prispeme mak a podávame.

### Tekvicovo-gaštanová polievka

- 600 g hokaido tekvice
- 150 g gaštanov
- 3 mrkvy
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 šalotka
- olivový olej
- ghí maslo
- 1 ČL kurkumy
- 1/2 KL čerstvo namletého muškátového orieška
- čerstvo namleté korenie
- soľ
- tekvicový olej
- 1,2 l vody

Gaštany uvaríme, necháme vychladnúť a osúpeme. Tekvicu a mrkvy očistíme a nakrájame na malé kúsky. Na olivovom oleji speníme šalotku a cesnak nakrájaný na plátky. Následne pridáme tekvicu, mrkvu a zalejeme ich vodou. Polievku okoreníme, osolíme a varíme do zmäknutia. Gaštany sú už predvarené, takže stačí, ak ich do polievky dáme 10 minút pred dovarením. Na záver polievku rozmixujeme tyčovým mixérom a zjemníme lyžičkou ghí masla. Podávame poliatu tekvicovým olejom, prípadne posypanú opraženými tekvicovými semienkami.



*Patricia Molnárová*  
*Turiničová,*  
**Hit je zdravo žiť**

