

# Grochówka z szybkowara



Autor: **hajduczek-naturalnie**  
Przepisów: **387** Ocena: **4910**



5-6 os.



60 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- 2,5-3 litrów wrzącej wody (O) – zależy, czy lubisz gęstą, zawieszistą zupę (jak my), czy nieco rzadszą, radzę zacząć od 2,5 litr
- pół łyżeczki kurkumy w proszku (O)
- 5-6 marchewek (Z)
- 4-5 ziemniaków obranych i pokrojonych w kostkę (Z)
- 1 duża cebula pokrojona w kostkę i lekko zrumieniona na patelni na łyżce masła klarowanego (weganie użyją oleju) (Z)
- płaska łyżka mielonego kminku (Z)
- 500 g grochu w połówkach (Z)
- 1 pietruszka (korzeń) (M)
- kawałek pora (jakieś 10 cm) – jak nie masz, to nie dodawaj albo zastąp niewielką szalotką lub cebulką (M)
- kilka kulek ziela angielskiego (M)
- 2-3 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę lub drobniutko posiekane (M)
- 3-4 łyżki bulionetki, czyli domowej pasty bulionowej (kto nie ma, a nie boi się użyć kostek rosołowych – niech użyje ze trzy kos
- suszony estragon – szczypta (D)
- kostka ok. 180 g wędzonego tofu (jeśli jadasz mięso, możesz zamiast tofu użyć wędzonego boczku, ale pamiętaj – ojciec Grande za!
- garść suszonego majeranku (O)
- łyżka świeżego, surowego masła – według wskazania Ojców Bonifratrów (jw), ale można masło zastąpić dowolnym olejem i mieć wersję
- pieprz i sól do smaku (M+W)
- szybkowar

Sposób przygotowania:

- 1 Zacznij od podsmażenia posiekanej cebuli na łyżce masła (lub oleju). Gdy stopniowo będzie nabierać rumieńców na patelni, zdążysz przygotować resztę warzyw i przypraw.



- 2 Obierz i pokrój w niewielką kostkę warzywa: marchew i pietruszkę, a por – w talarki. Obierz, umyj i pokrój w większą kostkę ziemniaki. W tym samym czasie zagotuj w czajniku wodę.



- 3 Do szybkowara wlej wrzącą wodę, dodaj kurkumę i kolejno: kosteczki marchewki, pokrojone w kostkę ziemniaki, zrumienioną cebulkę. Groch w połówkach (nie trzeba go namaczać!) i łyżkę mielonego kminku. Następnie – pokrojoną pietruszkę i por, ziele angielskie, roztarty czosnek i bulionetkę (lub kostki bulionowe albo sól). Jeszcze estragon i pokrojone w kosteczkę wędzone tofu albo wędzony boczek, jeśli jadasz mięso (ale nawet jeśli je jadasz – wypróbuj tofu, będzie to lżejsze danie, naprawdę warto!). Teraz majeranek i świeże masło, najlepiej w tej, a nie odwrotnej kolejności. Ewentualnie pieprz i sól do smaku, ale to może później, po spróbowaniu gotowej zupy?



- 4 Zamknij garnek i gotuj w szybkowarze grochówkę przez jakieś 8 minut od momentu osiągnięcia stanu gotowania pod ciśnieniem. Wyłącz palnik, a grochówka niech jeszcze dochodzi w garnku.



- 5 Gdy ciśnienie spadnie, otwórz szybkowar i spróbuj zupę. Połówki grochu rozpadną się podczas gotowania, to normalne, więc się nie martw zawieszoną konsystencją grochówki. Przypraw ją ewentualnie pieprzem i solą do smaku (koniecznie w tej kolejności), co nie zawsze jest konieczne. I już, gotowe!



- 6 Grochówka z szybkowara smakuje równie wspaniale, jak grochówka z wojskowego kotła, za którą wszyscy przepadają. A może nawet lepiej – chwalą ją również moi znajomi, którzy naprawdę nie lubią zupy grochowej! Jest przygotowana w dość podobny do wojskowego kotła sposób – pod ciśnieniem i w szczelnym zamknięciu. To pozwala na zachowanie wszystkich aromatów obecnych w składnikach zupy.



- 7 Dodatkowo moja grochówka została przygotowana według kuchni pięciu przemian oraz – nieprzypadkowo – według wszelkich zdrowotnych wskazań Ojców Bonifratrów, czyli bez mięsa, za to z masłem i kminkiem. Weganie z łatwością zastąpią masło dowolnym tłuszczem roślinnym, więc moja grochówka z szybkowara jest wegetariańska lub wegańska, a przy tym bezglutenowa. Czyli idealna niemal dla wszystkich.

Smacznego!



Twoje notatki do przepisu: