

Гороховое пюре поможет уменьшить уровень холестерина и токсинов. Полезен горох в любом виде страдающим анемией, сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом. Включая его в рацион питания можно обеспечить замедление старения кожи. Предлагаю рецепт горохового пюре для тех, кто очень редко готовит блюда из гороха. Получается очень вкусно, необычно, но в то же время очень полезно. Горох одно из самых популярных бобовых изделий. В нем много полезных витаминов и минералов, которые требуются организму для правильного пищеварения и здоровой жизнедеятельности.



Процесс приготовления:

- Обязательно заранее замочить бобы в холодной воде на 6-8 часов;
- Соль надо добавлять в момент полной готовности, т.е. в самом конце варки;
- Варить горох на слабом огне, на 1 стакан гороха – 2 стакана воды;
- Сваренный горох пропустить через мясорубку или протереть через сито;
- К готовому пюре хорошо добавить поджаренный на масле лук;
- При варке, добавьте 2-3 чайные ложки растительного масла.

Гороховое пюре хорошо приготовить на завтрак, оно очень сытное. Или же можно употреблять как второе блюдо во время обеда.