



В нашей семье едят  
овощи и фрукты!

# Все о сушеном горохе

## Экономные покупки

- Ищите колотый горох яркого зеленого или золотисто-желтого цвета.
- Сушеный колотый горох стоит недорого и хорошо хранится.
- Колотый горох доступен в расфасованном виде или на развес.

1 фунт =  
2 1/8 мерным чашкам  
сухого гороха.  
Мерная чашка сухого  
гороха =  
2-2 1/2 приготовленного.

Горох – это хороший источник  
белка и клетчатки.



## Виды гороха

- Колотый горох — это зрелый горох, которому дают высохнуть перед сбором урожая. Когда снимается шелуха, горох естественным образом расщепляется пополам.
- В большинстве рецептов можно использовать как желтый, так и зеленый горох. Желтый колотый горох имеет мягкий вкус, а зеленый колотый горох немного слаще.
- Горох не нужно замачивать перед приготовлением. Сортируйте его, чтобы удалить мелкие камни, другие семена и части растений; затем промойте, чтобы удалить пыль.
- Сварите колотый горох, в воде или бульоне. Используйте 3 мерных чашки воды на 1 мерную чашку гороха.
- Время приготовления зависит от желаемой текстуры. Чтобы горох сохранил форму, варите 20 минут. Чтобы сделать пюре, варите 40 минут или дольше.

## Правильное хранение меньше отходов

- Чтобы увеличить срок годности, храните сухой колотый горох в герметичном контейнере в прохладном, темном, сухом месте. При правильном хранении он сохранит свои качества в течение 2 лет и более.
- Приготовленный колотый горох можно хранить в холодильнике до недели.

- Для более длительного хранения заморозьте приготовленный колотый горох на срок до 3 месяцев. Разделите на порции перед заморозкой.





# Готовим горох

## Гороховый суп

### Ингредиенты:

- 1 мерная чашка нарезанной или натертой **моркови**
- 1 мерная чашка нарезанного **лука**
- 1 мерная чашка нарезанного **сельдерея**
- 1 мерная чайная ложка **растительного масла**
- 2 мерных чашки сухого колотого **гороха** (желтого, зеленого или микса)
- 7 мерных чашек **бульона** (любого)

### Приготовление:

1. В глубокой сковороде обжарьте на масле морковь, лук и сельдерей, пока они не начнут подрумяниваться.
2. Добавьте горох и бульон. Доведите до кипения, затем накройте крышкой и уменьшите огонь до минимума.
3. Варите до желаемой мягкости гороха от 45 до 60 минут или дольше.
4. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

### Варианты:

- ✿ Приготовьте бульон из кубика, добавив 1 кубик (любого вкуса) на каждую мерную чашку воды.
- ✿ Ветчина: Используйте свиное колено или другую кость в приготовлении бульона. Добавьте в суп 1 мерную чашку нарезанной ветчины и щепотку молотой гвоздики.
- ✿ Карри: добавьте 1 столовую ложку порошка карри и по 1/2 чайной ложки чесночного порошка, тмина и куркумы. Попробуйте и отрегулируйте приправы по вкусу.

### 9 порций

Время подготовки: 10-15 минут

Время приготовления: 50-60 минут или

Больше рецептов с горохом на [FoodHero.org](http://FoodHero.org)

## Салат с горохом

### Ингредиенты:

- 1/2 стакана сухого колотого **гороха** (зеленого, желтого или смеси)
- 1 1/2 стакана **воды** или **бульона** (любого вкуса)
- 2 зеленых **луковицы**, нарезанных или 1/4 стакана сладкого лука, мелко нарезанного
- 1 мерная чашка **помидоров**, нарезанных кубиками
- 1/4 стакана свежей **петрушки**, нарезанной
- 1/4 стакана **итальянской заправки для салата**

### Приготовление:

1. В небольшой кастрюле смешайте горох и воду или бульон. Довести до кипения. Уменьшите огонь и варите, пока они не станут мягкими, но сохранят форму, 20 минут. Слейте, если необходимо. Отложите остывать.
2. В миске смешайте приготовленный колотый горох, лук, помидоры и петрушку. Добавьте заправку и слегка перемешайте.
3. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

### 4 порции

Время подготовки: 20 минут + время остывания.

Когда дети помогают готовить здоровую пищу, они с большей вероятностью ее попробуют. Покажите детям, как:

- ✿ найдите и удалите мелкие камни, семена или части растений из сухого колотого гороха.
- ✿ Горох промыть в дуршлаге под прохладной проточной водой.
- ✿ Вымойте, очистите или нарежьте овощи.

Дети могут помочь!