KARTUPEĻI AR TURKU ZIRŅIEM NO HUGO





Turku vai auna zirņi nepelnīti novārtā atstats produkts. Visādā ziņā tie ir gana veselīgi: svarīgs šķiedrvielu, olbaltumvielu avots, risina kuņģa problēmas, palīgs gremošanas sistēmai. Piemēroti bezlipekļa diētai, ideāli piemēroti vegāniem un veģetāriešiem (šodienas recepte būs ar šķiņķīti, ko diētas piekritēji var izņemt no receptes).

Jums būs nepieciešams: (4 porcijām)

8 vidēja lieluma kartupeļi
Konservēti turku zirņi
Sīpols
Puravs
Sarkanā paprika
Pētersīļi
Eļļa, nedaudz sāls, malti melnie pipari, kurkuma, sviesta pikucītis
100 grami sagriezta bekona vai šķiņķa

Pieeja:
Vispirms sagatavojiet kartupeļus:
Notīrītus kartupeļus sagrieziet šķēlēs. Pārlejiet ūdeni, pievienojiet sāli un vāriet. Kad tie ir gandrīz gatavi, nolejiet ūdeni, nosusiniet un apcepiet nelielā daudzumā eļļas līdz tie zeltaini brūni.
Kamēr kartupeļi vārās, ir laiks sagatavot zirņus. Nelielā daudzumā eļļas apcepiet smalki sagrieztu sīpolu, puravu, papriku. Pievienojiet zirņus, gabaliņu sviesta, piparus un kurkumu, pārkaisiet sasmalcinātus pētersīļus. Cepiet visu kārtīgi, bet ne pārāk ilgi, tikai 1-2 minūtes.
Visbeidzot, lielākā traukā viegli sajauciet grauzdētos kartupeļus un sagatavotos turku zirņus ar dārzeņiem.
GATAVS!!

Pasniedzot, pārlejiet sačurkstinātu šķiņķīti vai bekonu.
Klāt lieliski iederējās skābēti kāpostiņi.

Lai labi garšo, draugi!
Jūsu Hugo