



# Kreni kuhati sa grahom!

## Dodavanje graha jelima je lako i ukusno!

Za kuhanje suhog graha slijedi ova tri laka koraka:

1. **Proberi:** Grah prije namakanja proberi i ukloni sva oštećena zrna, kamenčiće ili prljavštinu.
2. **Isperi:** Isperi grah hladnom vodom kako bi uklonila/ uklonio prljavštinu.
3. **Namoči:** Većina vrsta graha se utrostruči u veličini kad je rehidratizirana pa je bitno da grah odmah staviš u dovoljno veliku posudu.

Izaberi jedan od sljedećih načina za namakanje graha:

**Vruće namakanje:** Vruće namakanje je najbolji način da se smanje crijevni gasovi. U velikom loncu za svaki paund suhog graha dodaj 10 šolja vruće vode; zagrij do ključanja i ostavi da ključa 2 do 3 minute. Ukloni sa vatre, pokrij i ostavi da stoji do 4 sata.

**Brzo namakanje:** U velikom loncu za svaki paund suhog graha dodaj 10 šolja vruće vode; zagrij do ključanja i ostavi da ključa 2 do 3 minute. Ukloni sa vatre, pokrij i ostavi da stoji najmanje 1 sat.

**Namakanje preko noći:** Za svaki paund suhog graha dodaj 10 šalica hladne vode i ostavi da se namače preko noći ili najmanje osam sati.

4. **Kuhanje:** Ocijedi vodu u kojoj se grah namakao i isperi. Pokrij grah svježom vodom i kuhaj na laganoj vatri 1 i pol do 2 sata dok grah ne omekša.

## Ja to MOGU!

Grah iz konzerve štedi vrijeme kod pripreme jela od graha. Zamijeni kuhani grah sa grahom iz konzerve u receptima koji traže kuhani suhi grah ili ga stavi u jela koja se ne kuhaju kao što su umaci za umakanje i salate.

Za korištenje graha iz konzerve:

- Ocijedi grah u cjedilu.
- Isperi hladnom vodom da bi sa graha uklonila/ uklonio tekućinu u kojoj je grah pakovan i višak soli.
- Dodaj receptima na kraju kuhanja kako bi spriječila/spriječio gnjecavost.

### Savjeti za kuhanje:

- Izbjegni raspadanje i gnjecav grah kuhanjem na laganoj vatri i minimalnim miješanjem.
- Često kušaj grah da vidiš kad je dovoljno mekan.
- Poboljšaj okus. Za vrijeme kuhanja dodaj sitno sjeckani crni luk, bijeli luk, zelenu papriku, mrkvu ili celer nasjeckan na komadiće, sjeckanu rajčicu ili kuhano meso.

*Hranu koja sadrži kiselinu kao što su rajčice, limunov sok, ocat ili kečap dodaj na samom kraju. Takva hrana usporava kuhanje i omekšavanje graha.*

- Uštedi vrijeme tako da suhi grah skuhaš unaprijed i spremiš ga u zamrzivač. Skuhani grah zamrzni u količinama od jedne do dvije šolje do šest mjeseci. Prije zamrzavanja skuhan grah pokrij tekućinom u kojoj se kuhao ili vodom da bi spriječila/spriječio smrzotinu na grahu.

Za odmrzavanje zamrznutog graha:

- Odmrzni u mikrovalnoj pećnici ili
- Stavi grah u hladnjak preko noći, ili
- Stavi grah u posudu sa TOPLOM vodom da stoji jedan sat. Upotrijebi ga u bilo kojem receptu koji traži kuhani grah, ili
- Stavi zamrznuti grah direktno u posudu u kojoj kuhaš supu. Grah će se odmrznuti i kuhati zajedno sa ostalim sastojcima.

[www.dhss.mo.gov/wic](http://www.dhss.mo.gov/wic)

Missouri  
**WIC**



## Jedi grah za bolje zdravlje

- Grah ti nudi više bjelančevina za tvoj novac nego većina druge hrane. Jedna šolja graha podmiruje više od trećine dnevnih potreba za bjelančevinama.
- Grah sadrži:
  - prirodno niske količine masti i soli bez kolesterola
  - visoke količine celuloze i kompleksnih ugljenih hidrata
  - ogromne količine vitamina i minerala uključujući vitamin B, E, folnu kiselinu, kalcijum, kalijum i željezo.
- Jedna šolja graha sadrži oko 230 kalorija i podmiruje pola dnevnih potreba žene za željezom.

## Salata od graha i tjestenine

### Sastojci

- 1 paund tjestenine, kuhane
- 2 šolje kuhanog graha ili graha iz konzerve, ispranog i ocijeđenog
- 2 šolje odabranog svježeg povrća, opranog i nasjeckanog (kao što su zelena ili crvena paprika, zelene ti kvice, brokula, kupus, cvjetača, mrkva, celer, luk i krastavac)
- ½ šolje crnih ili zelenih maslina (po želji)

### Umak za salatu:

Upotrijebi svoj omiljeni umak za salatu ili napravi svoj:

- ½ šolje majoneze                                      ½ šolje pavlake ili jogurta sa niskim udjelom masnoće
- 2 jedaće kašike senfa „dijon“                  1 jedaća kašika limunovog soka ili octa
- ½ čajne kašike začinskog bilja prema okusu (kao što su mirođija, bosiljak ili origano)

1. Skuhaj tjesteninu u vodi koja ključa u skladu sa uputama na pakovanju. Pripazi da se ne kuha predugo.
2. Ocijedi i isperi hladnom vodom. Ostavi da se dobro iscijedi.
3. U veliku posudu stavi pripremljeno svježe povrće. Dodaj pola skuhane tjestenine. Pažljivo izmiješaj. Dodaj ostatak tjestenine, grah i masline. Ponovo lagano izmiješaj.
4. U maloj posudi pomiješaj sve sastojke za umak. Prelj preko salate i lagano promiješaj kako bi se svi sastojci dobro izmiješali.

Dovoljno za 8 porcija

Recept preuzet iz zadružnog sistema edukacije države Konektikat

Ako nemaš pri ruci svježe povrće odmrzni zamrznuto povrće. Probaj grašak, mahune, mrkvu, brokulu ili miješano povrće.

Materijal adaptiran iz Nutricijskog programa WIC države Washington, knjiga „The Bold and Beautiful Book of Bean Recipes“

Missouri  
**WIC**

