



В нашей семье едят овощи и фрукты!

Все о горохе

Экономные покупки

- ❁ Свежий горох обычно вкуснее и дешевле в сезон - с мая по середину июля.
- ❁ Свежий горох хранится в холодильнике всего несколько дней, не покупайте слишком много.
- ❁ Замороженный и консервированный горошек доступен круглый год.
- ❁ Экономичнее всего покупать замороженный горошек в больших пакетах, которые можно повторно запечатать, или разложить его по маленьким пакетам или контейнерам.
- ❁ Выбирайте консервированный горошек с небольшим содержанием соли. Для этого изучите этикетку на упаковке. Чтобы сократить количество соли, консервированный горох можно промыть.
- ❁ Сахарный и снежный горох по хорошей цене можно найти на фермерском рынке.

Горох – это отличный ресурс витаминов А и С.



Замороженный, свежий или консервированный горох доступен круглый год.

Виды кукурузы

Зеленый горошек (садовый горошек) — зеленый горошек растет в стручках, но они не съедобны и их нужно удалить. Свежий зеленый горошек должен быть плотным и не должен греметь внутри стручка. Его можно купить свежим, замороженным или консервированным.



Снежный горох (китайский стручковый) – Снежный горох должен быть плоским с очень мелкими горошинками внутри стручка. Его едят вместе со стручком. Снежный горох можно найти свежим или замороженным.



Сахарный горох (молочный горох) — имеет плотный, мясистый съедобный стручок. Он хрустящий и легко ломается при сгибе. Доступен в свежем и замороженном виде.



Правильное хранение меньше отходов

- Охладите свежий горох сразу после сбора или покупки. Храните в открытом пакете или незакрытом контейнере примерно 3 дня.
- Замороженный горошек хранится в морозильной камере до 8 месяцев.

Храните в закрывающемся пакете или контейнере для заморозки, чтобы использовать то, что нужно, и продолжать хранить остальную горох, не размораживая его.

■ Консервированный горошек хранится от 2 лет и более.



Готовим с горохом

Суп из зеленого горошка

Ингредиенты:

- 2 банки (по 15 унций) **гороха** (с жидкостью)
- 1 мерная чашка нежирного или 1% **молока**
- 1 чайная ложка куриного или овощного **бульона**
- 1 столовая ложка **лукового порошка**
- 1/2 чайной ложки **чесночного порошка**
- 1/4 чайной ложки **перца** (по желанию)

Приготовление:

1. В кастрюле среднего размера подогрейте горох с жидкостью на среднем огне. Когда горох прогреется, разомните его до нужной консистенции вилкой или толкушкой для картофеля.
2. Добавьте молоко, овощной бульон, луковый порошок, чесночный порошок и перец по желанию. Готовьте 15 минут. Подавайте теплым.
3. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

Примечания:

- Чтобы суп получился более однородным, взбейте горох с жидкостью и молоком до однородности в блендере или кухонном комбайне, а затем добавьте в кастрюлю.
- Добавьте свежий лук. Нагрейте 1 чайную ложку растительного масла в кастрюле на среднем огне. Добавьте 3/4 мерной чашки нарезанного свежего лука. Готовьте до мягкости, затем добавьте горох с жидкостью.

4 порции

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 15 минут

Больше в кусных и несложных рецептах с горохом на FoodHero.org

Горошек с пармезаном

Ингредиенты:

- 1 1/2 чайных ложки маргарина или сливочного масла
- 3 1/2 мерной чашки гороха (примерно 2 банки по 14,5 унций каждая, без жидкости или 16 унций замороженных)
- 1 1/2 чайной ложки лимонного сока
- 1/4 чайной ложки перца
- 1/3 стакана тертого сыра пармезан

Приготовление:

1. Нагрейте маргарин или масло в сковороде среднего размера на среднем огне (300°F на электрической сковороде). Добавьте горох и готовьте 2-3 минуты или пока он не прогреется.
2. Добавьте лимонный сок и перец и хорошо перемешайте. Посыпьте сыром пармезан и подавайте теплым.
3. Уберите остатки в холодильник в течение двух часов.

Примечание:

- Попробуйте другие виды сыра или микс.

7 порции

Время подготовки: 5 минут

Время приготовления: 10 минут

Быстрые решения

- ❖ Горох прекрасно дополнит зеленый салат.
- ❖ Попробуйте сахарный горох с вашим любимым нежирным соусом.
- ❖ Добавьте горох в плов или другие блюда из риса или ячменя.
- ❖ Добавьте свежий или замороженный горошек в пасту.
- ❖ Обжарьте снежный горох вместе с другими овощами и курицей или тофу.