

# Zapečeni grah v2 26.08.2017

**Zapečni grah** je **posno jelo** ili **mrsno jelo** od temfang graha, mrkve i luka koje se zaprži sa zafrigom, češnjakom i začinima. **Zapečeni grah** sam spremao sa različitim vrstama graha, ali najfiniji je ispao od mladog ili smeđeg graha.



• Sastojci za zapečeni grah

- 1/2 kg **mladog, smeđeg ili crvenog graha**
- 150 g luka
- 1 režanj 8 g bijelog luka
- 200 g mrkve

- 1/2 MŽ 1-2 g papra
- 2 VŽ svježeg peršunovog lista ili 1 VŽ sušenog
- 1 VŽ 7 g crvena mljevena slatka paprika
- 1 VŽ 10g oštrog brašna
- 1/2 dl suncokretovog ulja ili 50 g masti
- 1 VŽ 20g vegete

**Grah** namočimo preko noći ili ako radimo sa svježim samo ga prokuhamo u 2-3 slane vode. Ja sam isprobavao razne vrste graha za **pripremu zapečenog graha** i sve su mi bile jednako dobre, jedino grah iz konzerve (kojeg obavezno uzimam za [čušpajz](#) ili [gravče](#)) nije podoban za **zapečeni grah** jer je već pre mekan pa ga nije moguće **temfati sa povrćem**.



**Prokuhani grah**, ocjedimo i dodamo svježju vodu, ali tek toliko vode da bude otprilike za četiri prsta iznad graha. Umjesto vode za **temfanje graha** možete koristiti i neki mesni temeljac ili juhu. Crveni luk očistimo i izrežemo na sitno te dodamo grahu. Na tekućini nastavimo lagano dinstati, (*temfati znači dinstati na vodi*) luk i **grah**. Nakon što je **grah** dinstan do pola dodamo mu mrkvu koju smo prethodno oprali očistili i isjekli na kolutiće.

Sve zajedno **temfamo**, uz minimalni dodatak tekućine, moramo paziti da **grah** ne zagori, ali isto tako da ne sadrži puno vode jer ga moramo još zapeći.

Kada je **grah, luk i mrkva dinstana** začिनimo ih peršunom, vegetom i paprom. U posebnoj tavi ugrijemo suncokretovo ulje ili svinjsku mast, zatim dodamo brašno koje na masnoći uznojimo skupa sa crvenom paprikom, dodamo sitno sjeckani češnjak te zapržimo da češnjak zamiriši. Ovdje je bitno da se ne uzme pre više brašna, **zafrig** mora biti tekuć kada u njega dođe češnjak. Sve to dobro promješamo i dodamo **grahu**. Sa drobilicom za krumpir ili vilicom sve lagano protisnemo. Ne previše, ali da tekstura za **zapečeni grah** bude pola cjeli pola zdrobljeni grah.

Tako **izdrobljeni grah** usipamo u posudu za pečenje te poravnamo.

**Grah zapečemo** u pećnici koju smo prethodno zagrijali na 230°C i pečemo 15-20. minuta.





[Op.a] Zapečeni grah je **posno jelo** ako umjesto masnoće uzmete ulje i umjesto juhe vodu te se preporučuje za post, a odlično paše kao dodatak uz pečenu [ribu](#). [/Op.a]



[www.moja-kuhinja.com](http://www.moja-kuhinja.com)