
271. "Wegańska grochówka" / "Vegan pea soup"

Dziś dzielimy się z Wami przepisem na bardzo pożywną, smaczną i prostą w przygotowaniu wegańską grochówkę z wędzonym tofu, które z powodzeniem zastąpi każdą tradycyjną wędzonką. Zainteresowanym przypominamy, że przepis i odcinek ma angielską wersję przygotowaną przez [Translab](#).

We're sharing a vegan pea soup recipe with you today. It's very nourishing, tasty and really easy to make. There's smoked tofu in it. It's a great replacement for smoked bacon! For those who are interested: don't forget that the recipe and episode have English versions prepared by [Translab](#).

Czas / Time: 50 min.

Ilość / Amount: 3 litry / 3 litres

Składniki / Ingredients:

- 250 g grochu / peas
- 500 g obranych ziemniaków / peeled potatoes
- 180 g wędzonego tofu / smoked tofu
- 150 g marchwi / carrots 1 carrots
- 150 g pietruszki / parsnips
- 100 g selera / celery
- 3 łyżki sosu sojowego tamari / 3 tablespoons tamari soy sauce
- 6 ziaren ziela angielskiego / 6 allspice berries
- 5 liści laurowych / 5 bay leafs
- 1 1/2 łyżki majeranku / 1 1/2 tablespoon marjoram
- 1 1/2 łyżeczki pieprzu ziołowego / 1 1/2 teaspoon herbal pepper
- 1 łyżeczka czarnego mielonego pieprzu / 1 teaspoon ground black pepper
- 6 łyżek oleju ryżowego / 6 tablespoons rice oil
- Sól do smaku / Salt to taste
- 2 litry wody / 2 litres water

Sposób przygotowania / Instructions:

Seler ucieramy na tarce, a marchewkę i pietruszkę kroimy w kostkę. Na dno garnka wlewamy połowę oleju, dorzucamy seler i podsmażamy całą czas mieszając. Gdy seler zmięknie, wlewamy połowę sosu sojowego, dodajemy pieprz ziołowy i czarny, liście laurowe oraz ziele angielskie. Smażymy jeszcze 10 sekund całą czas mieszając. Wlewamy do garnka wodę, wsypujemy groch, marchewkę oraz pietruszkę i gotujemy na małym ogniu od czasu do czasu mieszając. W tym czasie ziemniaki kroimy w niedużą kostkę i dorzucamy do zupy, gdy groch już lekko zmięknie. Tofu kroimy w drobną kostkę i mieszamy z pozostałym sosem sojowym, a następnie smażymy na oleju aż się przyrumieni. Pod koniec dorzucamy na patelnię majeranek i całość mieszamy. Gdy ziemniaki w zupie będą ugotowane, dodajemy podsmażone tofu i całość jeszcze kilka minut

gotujemy. Na koniec sprawdzamy czy zupa jest wystarczająco doprawiona i w razie potrzeby solimy, dodajemy więcej pieprzu i majeranku. Jeszcze raz zagotowujemy i gorącą sycącą zupę możemy serwować. Smacznego i na zdrowie!

Grate the celery. Dice carrots and parsnips. Pour half of the oil onto the bottom of the pot. Add the celery, fry it and don't stop stirring. Once the celery has softened, add half of the soy sauce, the herbal and black pepper as well as the bay leaves and allspice. Fry it for 10 seconds and don't stop stirring. Pour water into the pot, put the peas in it. Add carrots and parsnips and simmer it all. Stir it from time to time. In the meantime, dice the potatoes rather finely and add them to the soup when the pea has softened a little. Dice the tofu finely and mix it with the remaining soy sauce. Then, fry it on oil until it browns. Near the end, put marjoram into the pan and stir it all. When the potatoes are boiled, add the fried tofu and boil it all together for another several minutes. At the end, check if the soup has enough seasonings. If the need be, add salt or more pepper and marjoram. Bring it to the boil once more and the hot, nourishing soup is ready to be served. Enjoy it! It's good for you!