

VEGANSKÁ / VEGETARIÁNSKÁ ZELŇAČKA

Když kamarádka udělala mix v pánvi „co dům dal“ a mě absolutně znejistila vůně a chuť přidané uzené klobásy (kterou by jako vegetariánka ani nevzala do ruky), věděla jsem, že jsem se v tu chvíli objevila první rostlinnou uzeninu, která mi opravdu chutnala a perfektně nahrazovala vůni i chuť paprikové klobásy. Netrvalo dlouho a rozhodla jsem se z ní udělat naši tradiční zelňačku, a ne malý, ale rovnou velký kotel pro „celou rodinu“.

Ingredience:

2 větší cibule

1kg brambor

150g Salve Natura – Uzená

sladká červená paprika

bobkový list

nové koření

celý pepř

kmín

sůl

mletý pepř

2 lžíce mouky



a pro vegetariány – zakysaná smetana

Nejprve si připravte kysané zelí – překrájejte ho a dejte asi na 30min vařit společně s novým kořením, celým pepřem, bobkovým listem a kmínem. V kastrolu si pak orestujte na kostičky nakrájenou cibuli, přidejte na jemné malé kostičko-plátky nakrájenou uzeninu (na větších a tlustších kusech je stále přecejn poznat neautentická konzistence a není úplně příjemná) , opět restujte, přidejte sladkou červenou papriku a zasypte moukou. Směs chvíli restujte, pak přidejte na kostičky nakrájené brambory a zalijte 1,5l horké vody. Polévku dobře

zamíchejte a nechte chvíli vařit. Asi po 5 minutách do polévky přidejte zelí i se vším kořením v něm, zamíchejte a vařte dokud nejsou brambory měkké. Do vegetariánské verze nakonec přidejte do každého talíře malou lžičku zakysané smetany.

BRAMBOROVÝ SALÁT S MRKVÍ A TEMPEHEM

V posední době dělám často saláty, to asi proto, že je to rychlé, jednoduché a můžu obměňovat ingredience jak se mi zlíbí. Chtělo to nějakou změnu, ani kuskus, ani těstoviny, ani bulgur....brambory byly ty pravé. V lednici jsem měla přebytek mrkve a tak jsem se rozhodla s ní konečně trochu pohnout. A vzniklo tohle.

Ingredience:

6 středních brambor

4 střední mrkve

4 střední cibule

100-120g tempehu

ledový salát

citronová šťáva

sojová omáčka

sůl

pepř

olivový olej

rýžový sirup

Uvaříme brambory ve slupce, poté necháme vychladnout, oloupeme

a nakrájíme na kostičky (větší než na vánoční bramborový salát). Mezitím si nakrájíme na kostičky tempeh, ten osmahneme na pánvičce, zalijeme asi 2 lžícemi sojové omáčky, přidáme trošičku rýžového sirupu (nebo agávového, jde jen o sladkou chuť) a zakápneme citronem. Prohodíme/zamícháme a tempeh je připravený.

Na další pánvi osmahněte na půlkroužky nakrájenou cibuli a poté přidejte na kostičky nebo kolečka nakrájenou mrkev dokud cibulka i mrkev nezačnou zlátnout a jsou měkké ale zároveň jsou ještě „na skus“. Do směsi přidejte šťávu z 1/3 citronu a trochu rýžového sirupu, osolte, opepřete, promíchejte a je to.

Nakonec vše dohromady smíchejte, do salátu přidejte i nakrájený ledový salát a dochuťte solí a pepřem dle vlastní chuti.