



☐ Polévky

☐ Těstoviny

☐ Ásie

☐ Indie

☐ Česká klasika

☐ Jiné hlavní chody

☐ Dezerty

Dýňové pyrė s Forkys kousky

Kačí • Praha • 2024-03-05

Proteinová nálož pro vyhládlé býložravce

na 4 porce:

- 3 větší batáty (nebo stejný objem dýně, která v kaši ale není tak dobrá)
- 3 velké brambory
- 1/4 celeru (nepřehnat)
- cizrna v plechovce
- Forkys kousky nebo Garden Gourmet Veggie nudličky
- LSD
- směs 5 koření (Dellmart)
- semínko koriandru mleté
- uzená nebo červená paprika (koření)
- sůl, pepř
- případně 1 bulva fenyklu

Postup:

1. Vše nakrájím na větší kousky a vařím v osolené vodě do změknutí a pak rozmixuju.
2. Dochutíme další solí, pepřem a LSD. Pro nevegany je dobré použít tunu másla na zjemnění.
3. Na plech vysypeme okapanou cizrnu z plechovky, pokapeme olivovým olejem, dochutíme směsí "5 Koření", mletým koriandrovým semenem, paprikou solí a pepřem, promícháme a vrzíme do 200°C trouby a pečeme, dokud cizrna nebude křupavá.
4. V pánvi opečeme Forkys kousky namarinované v sojové omáčce. Dají se použít i Garden Gourmet Veggie nudličky.
5. Servírujeme s něčím zeleným, například s fenyklem. Byl by na tom dobřej i opečeněj a asi by to vystřelil do vesmíru, ale tenhle nápad přišel až pozdě, takže jsme ho nevyzkoušeli.





[#batáty](#) [#brambory](#) [#celer](#) [#cizrna](#) [#Forkys](#) [#Veggie](#)

[Newer](#)

[Older](#)

2024-07-20

Pečené cukety

15 Jun 2025

Chilli sin carne