



☐ Polévky

☐ Těstoviny

☐ Ásie

☐ Indie

☐ Česká klasika

☐ Jiné hlavní chody

☐ Dezerty

Dýňové pyré

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
- LSD lahůdkové droždí
- směs pěti koření (Dellmart)
- semínko koriandru mleté
- uzená nebo červená paprika (koření)
- sůl, pepř
- případně 1 bulva fenyklu

Postup

1. Vše nakrájíme na větší kousky a vaříme v osolené vodě do změknutí a pak rozmixujeme
2. Dochutíme solí, pepřem a LSD. Zjemníme kouskem rostlinného másla (Alsan).
3. Na plech vysypeme okapanou cizrnu z plechovky, pokapeme olivovým olejem, dochutíme směsí "5 Koření", mletým koriandrovým semenem, paprikou solí a pepřem, promícháme a vrzneme do 200°C trouby a pečeme, dokud cizrna nebude křupavá.
4. Přidat můžete samozřejmě i opečené kostky tofu nebo veganské „kuřecí“ nudličky Forkys, ale není to nutné.
5. Když mám v lednici fenykl, opeču ještě kousky fenyklu, přidám navrch k cizrně a zelenou částí ozdobím.





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

[Newer](#)

2024-07-20

Pečené cukety