



☐ Polévky

☐ Těstoviny

☐ Ásie

☐ Indie

☐ Česká klasika

☐ Jiné hlavní chody

☐ Dezerty

Zelňačka

Kačí • Praha • 2025-02-16

Ingredience:

- 500g sterilovaného zelí
- 350g brambor / 4 větší brambory (oškrábané, nakrájené na kostičky 1x1 cm)
- 4 lžíce hladké mouky (60g)
- 1 lžíce LSD
- 2 lžíce másla
- 60 g cukru
- 3 bobkové listy
- 3 kuličky nového koření
- 1/2 lžičky mleté papriky sladké
- 1 lžička mletého kmínu
- 1 vegan Smetana na vaření
- 1 l vývaru/vody

Opečené tofu:

- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 1 lžička mleté papriky
- 2 lžíce sójové omáčky light
- 1 balení tofu

Postup:

1. Ve větším hrnci rozejdeme 2 lžíce másla, přidáme mletý nebo drcený kmín, sladkou papriku, hladkou mouku, lžíci LSD a minutu restujeme.
2. Pomalu za stálého míchání přiléváme vývar, osolíme.
3. Kysané zelí slijeme, vymačkáme a kyselý nálev uchováme. Slité zelí můžeme překrájet (pokud je třeba) a vložíme do vývaru s trochou nálevu (asi 4 lžíce). Přidávejte opatrně, podle kyselosti.
4. Do vývaru přidáme nakrájené brambory a bobkové listy a vaříme dalších 15 minut.
5. Jestli volíte wellbeing verzi, máte to akorát na 15 minutového šlofa. Pokud jste se rozhodli pro verzi s tofu, začíná vám teď druhá směna. Takže na značky.
6. Uzené tofu nakrájejte na mini kostičky, čím menší tím lepší a jednu jako druhou. Ve větší pánvi je pěkně opečte dozlatova, přelijte dvěma lžicemi sójové omáčky, poprašte paprikou a celé to můžete pěkně spojit rajčatovým protlakem, taky ho ale můžete vynechat. Na pánvi už tofu netrapte moc dlouho, ať vám nezhořkne paprika.
7. Z vývaru vyndáme bobkové listy, dosolíme, opepříme, přidáme cukr a je-li třeba ještě nálev ze zelí a veganskou smetanu. Promícháme, prohřejeme a máme hotovo.





[Newer](#)

2025-03-08

Topinamburový krém