



KARBANÁTKY S PEČENOU ZELENINOU A ORIENTÁLNÍM DRESINKEM (ZELENINOVÝ POKRM)

připravil šéfkuchař Tomasz Królikowski

INGREDIENCE NA PŘIBLIŽNĚ 15 PORCÍ

KARBANÁTKY

- namočená cizrna 2 šálky
- pšeničná mouka ¼ šálku
- ¾ šálku ovesných vloček
- olej 2 lžíce
- sójové mléko cca ½ šálku
- sójová omáčka 2-3 lžíce
- uzená paprika 2 polévkové lžíce
- droždové vločky - nepovinné
- sladká paprika 1 polévková lžíce
- česneková pasta - 2 lžíce
- 200 g petrželové natě

ZELENINA NA KAŠI

- 500 g brambor
- 300 g mrkve
- 100 g petrželky
- 1 pórek
- 3 cibule
- 2 hlavy česneku
- 100 g másla
- 200 ml smetany
- sůl, pepř

SALSA

- 2 červené papriky
- 2 zelené papriky
- 2 svazky jarní cibulky
- 2 svazky petrželové natě
- 50 g sezamových semínek
- 100 ml sójové omáčky
- 100 ml sezamového oleje
- 100 ml rýžového octa podle chuti
- Med podle chuti

ZPŮSOB PŘÍPRAVY:

- Cizrnu namočte přes noc.
- Druhý den je opláchněte a rozemelte dohladka. Smíchejte s vločkami, kořením, bylinkami, dobře vmasírujte a nechte 1 hodinu odležet. Zkontrolujte konzistenci a v případě potřeby přidejte další vločky nebo v krajním případě 1 vejce.
- Pomocí naběračky na zmrzlinu vytvarujte karbanátky a pečte - v mém případě jsem pekla s trochou páry na 200 stupňů asi 12 minut.

Navzdory mnoha hotovým výrobkům, které spadají do kategorie vegetariánského masa, vládne v zelené kuchyni kreativita. Na základě zeleniny, obilovin nebo hub můžeme snadno obnovit známé "masové" chutě.

Zde je několik inspirací založených na komerčně dostupné zelenině a polotovarech, které byste měli použít k vlastní přípravě veganského masa:

- cizrna - na falafel a veganské mleté maso,
- čočka - na pečené kotlety a zadělávané maso,
- tofu - na hamburgery nebo marinované na grilování,
- seitan - správně ochucený nahradí gyros,
- uzený tempeh - nahradí pečené maso,
- hrachové nebo sójové boby - na kotlety nebo i klobásy,
- fazole - na hamburgery, burrito nebo chilli,
- hlíva ústříčná - na kotlety nebo sledě v marinádě,
- mrkev a celer - správně ochucené nahradí ryby,
- pvpce chlebovníku (jackfruit) - náhrada za vepřové maso.

Pro přípravu veganského masa si vyberte kvalitní suroviny - receptu to rozhodně prospěje.



TIP

Při přípravě veganského a vegetariánského mletého masa je vaším největším spojencem koření. Uzená paprika, vločky z droždí nebo italské bylinky vždy dělají zázraky.

