



Vega orientalne calzone pomidorowe

 healthy-dreams


Polecane na: [danie główne](#), [zapiekaniki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 50 min

 średni

 1 porcja

Składniki:

okara - 50 g

mąka żytnia pełnoziarnista - 30 g

drożdże - 10 g

pomidor - 1/2 szt.

tofu - 1 kawałek

mleko roślinne - 30 g

suszone pomidory z czosnkiem
niedźwiedzim i czarnuszką - 1
łyżeczka

przyprawy: curry, pieprz ziółowy,
czarnuszka - 1 do smaku

sok pomidorowy - 100 g

mleko kokosowe - 50 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: drożdże rozpuszczamy w odrobinie mleka, dodajemy mąkę, okarę, pozostałe mleko i przyprawy- całość mieszamy, po czym odstawiamy pod przykryciem do ciepłego miejsca (np. na kaloryfer)

KROK 2: po ok 15 min ciasto przekładamy na papier do pieczenia w kształcie koła- pieczemy w 180 stopniach ok 25 min

KROK 3: po 25 min wyciągamy ciasto, nadziewamy 1/2 jego powierzchni plastrami pomidora i tofu- całość posypujemy suszonymi pomidorami z czarnuszką i czosnkiem niedźwiedzim

KROK 4: po nadzianiu, zginamy ciasto w pół i zalepiamy rogi (tak jak w pierogach), wstawiamy do piekarnika na ok 10 min

sok pomidorowy mieszamy z mlekiem sojowym, polewamy nim gotowe calzone