Tradycyjny obiad w wydaniu wegańskim

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

60 min

6 porcji

Składniki:

- ziemniaki - 1 kg
- płatki drożdżowe - 3 łyżka
- mleko sojowe - 4 łyżka
- kapusta kiszona - 350 g
- oliwa - 1 łyżka
- natka pietruszki - 1 pęk
- słonecznik - 1 łyżka
- fasola czerwona (ugotowana lub konserwowa) - 300 g
- tofu wędzone - 180 g
- dressing do sałatek - 6 łyżka
- galangal - 1 łyżeczka
- pieprz - 1/2 łyżeczka
- sól - 2 łyżeczka
- majeranek - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Po wegański też można tradycyjnie posmakować weekendu

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ziemniaki obierz, ugotuj w osolonej wodzie, odcedź i rozgnieć z dodatkiem mleka sojowego oraz płatków drożdżowych.

KROK 2: Kapustę kiszoną oraz natkę posiekaj, a następnie wymieszaj z dodatkiem soli, pieprzu, słonecznika i oliwy.

KROK 3: Tofu zblenduj z fasolą, dressingiem,
solą, galangalem oraz majerankiem.

KROK 4: Z powstałej masy uformuj kotleciki, które piecz na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, w temperaturze 180 stopni (20 minut).

KROK 5: Gotowe ziemniaki, surówkę oraz kotlety wyłóż na talerz, całość posyp natką pietruszki.