

Mísa hojnosti

DŮLEŽITÉ INFORMACE:

Alergeny: vegetarián, vegan, obsahuje lepek

Technika: sporák

Pečení brambor: 40 minut

Doba přípravy: 20 minut

Celková doba: do hodiny

Na 2-3 porce:

1. Sladké brambory:

Ingredience:

- 1 sladká brambora
- 1/2 lžičky skořice
- 1/2 lžičky mletého kmínu
- 1/2 lžičky hrubozrnné soli
- 1 lžíce slunečnicového oleje

Postup:

1. Bramboru omyjeme a osušíme.
2. Rozkrojíme na čtvrtiny a potom ještě na větší kostky (asi 1,5cm x 1,5cm)
3. Dáme na plech, rovnoměrně pokapeme olejem, posypeme skořicí, kmínem a solí.
4. Rukama promícháme a dáme do trouby předehřáté na 180 stupňů. Nemusíme vůbec kontrolovat, za 40 minut můžeme vypnout troubu a nechat tam, dokud nepřichystáme zbytek jídla.

2. Špaldový kuskus:

Ingredience:

- 1 lžička ghí
- špetka mletého kmínu
- špetka mletého koriandru
- 1/2 cibule
- 1 stroužek česneku
- 1/2 šálku špaldového kuskusu (můžete použít klidně i běžný)
- 1 šálek vody
- hrst čerstvé petrželky
- kapka citronové šťávy

Postup:

1. V hrnci rozpustíme ghí, přidáme kmín a koriandr a promícháme.
2. Potom přidáme najemno nakrájenou cibulku a vaříme až zesklvatí. Přidáme nasekaný česnek a ještě chvíli necháme povařit.
3. Potom přidáme do hrnce kuskus a mícháme tak dlouho, aby se kuskus spojil s cibulkou, česnekem a ghí.

4. Potom zalejeme vodou, opět promícháme a na nízkém stupni necháme pod pokličkou vařit asi 5 minut.
5. Odstavíme a přidáme nasekanou petrželku a pokapeme citronem. Promícháme.

3. Salát s mariovaným tofu

Ingredience:

- 1/2 lžičky ghí
- 1/2 kostky tofu
- marináda (smícháme podle chuti trochu sojové omáčky, trochu česneku, čerstvého zázvoru, javorového sirupu)
- salátové listy (já použila římský, ale je to jedno)
- černá sezamová semínka nebo hnědá nasucho opražená

Postup:

1. Tofu dáme marinovat ve stejnou dobu, kdy jsme dali brambory do trouby.
2. Na pánvičce rozpustíme ghí a marinované tofu, nakrájené na kostky tam přidáme a budeme opékat.
3. Jakmile je tofu hotové, vypneme sporák a přidáme nudličky salátu.
4. Párkrát promícháme, chceme salát pouze zahřát.
5. Nakonec můžeme přidat semínka sezamu a kapku konopného oleje (Pitta vynechá konopný olej).