

Veganské menu - VeganFest 2015

Barbora Volavá

Fazolová pomazánka s grilovanou zeleninou

250g (půl sáčku) fazolí - bílé, červené...
půlka většího lilku
půlka červené papriky
jedna mrkev
jedna cibule
olivový olej
kečup nebo rajčatový protlak
sůl, pepř, bylinky (oregano, tymián, bazalka, pálivá paprika...)

Fazole si namočíme den předem do teplé vody. Druhý den je slijeme, propláchneme a v nové (teplé) vodě je uvaříme do měkka. Zeleninu očistíme, nakrájíme ji na podobně velké kousky, osolíme, opepříme, pokapeme olejem a dáme do trouby. Ke konci pečení přepneme troubu na gril, aby byla zelenina mírně připečená, poté ji vyndáme z trouby a necháme zchladnout.

Do mixéru dáme uvařené fazole, grilovanou zeleninu (lilek zbavíme slupky), osolíme, opepříme, přidáme několik lžic olivového oleje a trochu kečupu nebo rajčatového protlaku (asi tři lžíce). Podle chuti přidáme čerstvé nebo sušené bylinky, podlijeme troškou vody a vše rozmixujeme dohladka. Pomazánku skladujeme v chladu. Vydrží až týden.

Kari polévka z červené čočky

500g červené čočky
100ml rostlinné smetany
olivový olej
kari koření
sůl
slunečnicová semínka

Olej zahřejeme v hrnci a přidáme pár lžiček kari koření, chvilku ho necháme rozvonět, ale dáваме pozor, aby se nepřipálilo. Poté přisypeme čočku, promícháme a zalijeme vodou tak, aby hladina vody sahala mírně nad čočku. Vaříme na mírném ohni než čočka změkne. Nakonec přilijeme 100ml (půl balení) rostlinné smetany, necháme provařit a osolíme.

Podáváme posypané opraženými slunečnicovými semínky.

Zeleninové karbenátky s hráškovým pyré

půlka menší brokolice
jedna velká mrkev
půl hrnku pohanky lámanky

čtvrt hrnku quinoi
hraška

Zeleninu uvaříme v osolené vodě do měkka- spíše ji trochu rozvaříme, slijeme a necháme vychladnout. Lámanku uvaříme do měkka- 2 minuty vaříme a pak ji sundáme z ohně a necháme 15 minut dojít pod pokličkou. Quinou vaříme asi 15 minut tak, aby byla pěkně sypká. Vychladlou zeleninu rozmačkáme vidličkou nebo rozmixujeme v mixéru, přidáme lámanku a quinou, osolíme, opepříme a pro lepší pojivost směsi přidáme hrašku případně můžeme použít i mouku (třeba pohankovou). Ze směsi tvoříme karbenátky, které smažíme na tenké vrstvě rostlinného oleje.

Pyré:

Mražený hrášek krátce povaříme, slijeme a rozmixujeme spolu se 100ml rostlinné smetany. Provaříme a podáváme s karbenátky.

Tapiokový pudink

100g tapiokových perel (pro 4 osoby)
rostlinné mléko (mandlové, rýžové, sojové, ovesné...)
vanilkový lusk
agave sirup
čerstvé ovoce

Tapiokové perly namočíme do vlažné vody v poměru 1:3 (tapioka:voda). Necháme nabobtnat (alespoň 3 hodiny) slijeme a perly zalijeme rostlinným mlékem- na jeden díl perel tři díly mléka. Přidáme sirup z agave nebo jiný sirup podle chuti a také vyškrabaný vanilkový lusk a vaříme, dokud směs nezhoustne. Zdobíme čerstvým ovocem podle chuti.



VeganFest
zdravě • chutně • eticky

Brno • 11. - 26. 4. 2015

přednášky • filmy • koncerty
gastronomie • sport

KPZ
KOLEKTIV
PRO ZVÍRATA

www.veganfest.cz

www.kolektivprozvirata.cz