



A vegán éttrend addig jó, amíg találunk, vagy kitalálunk olyan recepteket, ami feledteti a pár évtized alatt belénk égett szaftos pörkölt ízének emlékét. Persze az sem mellékes, hogy megtalálunk-e minden hozzávalót Székelyudvarhelyen.

Ha valami oknál fogva diétára kényszerül az ember, el kezd sajnálni a környezetét. Ezzel így volt az én családom is. Miután megelégttem a dolgot, elhatároztam, azért is finom ételeket teszek az asztalra.

Kellett ugyan néhány év tapasztalat és gyakorlat, de most már sínen vagyunk, és köszönjük szépen, egészségesek is. Most persze nem a vegán életmódot, egyelőre csak egy vegán ebédet ajánlok figyelmükbe a többi Önökön múlik. A menü egyetlen része sem tartalmaz fehér lisztet, fehér cukrot, húst, tojást vagy tejterméket. Látom a felvont szemöldököket, elhihetik, ami jó a betegnek, duplán jó az egészségesnek.

A frankfurti leves

sokaknak ismerősen csenghet, íme a vegán változat:

Hozzávalók négy főre:

1/2 fej friss káposzta, vagy kelkáposzta

3-4 szem krumpli

1-2 gerezd fokhagyma

1 közepes fej hagyma

1 kk pirospaprika

1 kk majoranna

1 kk őrölt kömény

só,bors ízlés szerint

1 evőkanál riszliszt

1 evőkanál vegetárius pecsenyezsír (helyi üzletlác)

1 evőkanál olívaolaj

1 evőkanál rizstejszín

2 pár szójavirslí



Az apróra vágott hagymát olajon megdinszteljük, majd rádobjuk a csíkokra vágott káposztát és a kockákra vágott krumplit. Sózzuk, borsozzuk, beletesszük a majorannát és az őrölt köményt is, majd egy-két perc múlva felöntjük vízzel.

Amikor megpuhultak a zöldségek, a rizslisztből, paprikából és reszelt fokhagymából elkészítjük a rántást. Beletesszük a levesbe, majd hagyjuk addig lassú tűzön főni, amíg a virsliket felkarikázzuk és kevés olajon megpirítjuk. A végén ízesítésként hozzáadjuk a vegetárius pecsenyezsírt és a sült virslit. Tálaláskor tehetünk bele rizstejszínt.

Krumplipüré helyett sütőtök

A főétel lilahagymával és kaliforniai paprikával sült sütőtök lesz, kölesfasírttal és mentás rizstejszín öntettel.

Családunk egyik kedvence ez a sütőtökös köret, mert egyszerű, és bátran helyettesíthetjük vele az unalmas krumplipürét.

Hozzávalók:

1 sütőtök

2 közepes fej lilahagyma

1 nagyobb kaliforniai paprika

kukoricadara

só

olívaolaj



Málnás kokuszos csokipuding pohardesszert

Hozzávalók:

1 tasak csokipuding

2-3 kocka keserű csoki

4 dl szójatej

3 evőkanál nádcukor

fagyasztott málna

kókusztejszín

kevés nád porcukor



Kiolvasztjuk, és egy szűrőben lecsöpögtetjük a málnát. A levét ne dobjuk ki, egy kis barnacukorral és vízzel felöntve nagyszerű frissítő. A pudingot hagyományos módon elkészítjük. Ha nagyjából kihűlt, összetört csokidarabkákat keverünk bele, majd talpas pohárba öntjük, és hidegre tesszük. A kókusztejszínt kevés nád porcukorral elkeverjük. Amikor a puding teljesen kihűlt, rátehetjük a málnaréteget, és ráönthetjük a kókusztejszínt.

A recepteket úgy választottam ki, hogy minden hozzávalót megtalálhassanak akár a nagyobb áruházak, akár a bioboltok polcain. Az árak bár nem mellékesek, úgy gondolom, inkább együnk kevesebbet és jó minőségűt, minthogy degeszre tömjük magunkat az olcsó, de kétes forrású termékekkel. Ne az étel legyen tartósított, a mi életünk legyen tartós!

Jó étvágyat!