



Összejön a család, jókat eszünk, iszunk. És? Másoknál is van így. No de, könnyebb a dolga az ember leányának, ha csak a nagyi titkos családi receptes könyvét kell fellapoznia.

Mi újság felétek? Semmi különös, vegán lettem. Én meg lisztérzékeny. Hangzik a párbeszéd Férj és rokon között, miközben kisfiam szalad az újonnan kapott édességgel a kezében: Anya, nézd meg, van benne tej? Megehetem? Az ember leánya meg csak kapkodja a fejét.

Álljunk meg egy szóra! Ötfélét nem főzök: töltött káposzta, utána meg gofri, slussz passz.

Vegán töltelékes káposzta négy főre

Hozzávalók:

- 8 db friss káposztalevél
- 1 csésze rizs
- 2 ek. olívaolaj
- 2ek. vegetáriánus pecsenyészir (öko)
- 500 ml paradicsomsűrítmény
- 200 g füstölt tofu
- 1 fej sárga hagyma
- 1/2 kápia
- 4 gerezd piaci fokhagyma
- 4 ek. sörélesztő pehely
- sómentes vegeta (ha lehet bio)
- só, csombor, kapor, pirospaprika ízlés szerint
- 4 ek. rizstejszín

Egy nagyobb lábasba vizet teszek főni a káposztaleveleknek. Ha felforrt, beleteszem a torzsájától megfosztott káposztafejet, és 10-15 percig főzöm. Amíg puhulnak a káposztalevelek, apróra vágom a hagymát, és egy kis forró olajban megfonnyasztom. Jöhet rá a rizs, sózom, vegetázom, egy percig pirítom, majd felöntöm vízzel. A következő mozdulattal már ki is lehet emelni a káposztafejet a vízből, hadd hűljön.



A kápiát felaprózom és megfuttatom olajon. Ez az összetevő valójában csak a színe miatt tesz jót az étellel. Amíg fő a rizs, kedélyesen beszélgetek a rég nem látott rokonunkkal. Csak el ne égessem a rizst, a füstös ízt jobb, ha a tofu adja a töltött káposztának. Kész a rizs, ez már fél siker. Alaposan elkeverem benne a vegetáriánus pecsenyezsírt, a kápiát, a sörélesztő pelyhet, az elmorzsolts füstölt tofut, a lereszelt fokhagymát, csombort, kaprot és pirospaprikát. Jöhet a kóstolás, ez elég klassz lett. A nyers tölteléket meg is lehet kóstolni, így biztos nincs elrontva.

És akkor gyakorlott háziasszonyként megpróbálom bemutatni a tudományt, azaz tökéletes töltelékeket tekerek. Kis olaj, a lábas aljára két nyers káposztalevél, rá a töltelékek szorosan egymás mellé, ahogy anya tanította. Amikor mind bent van, leöntöm sűrített paradicsommal, megsózom, csomborral és kaporral megszórom és elmerengek az étel gyönyörű színein. Á, dehogy merengek, vizet öntünk rá, amennyi ellepi, és felteszem főni. Itt nyerek egy kis gondolkodási időt, miről is beszélgessek az elkövetkező másfél órában a rokonnal. Lehet, hogy elég lett volna egy lecsó? Na, ne legyek ilyen, a vegán rokon is rokon!

Jaj, majd elfelejtettem a gofrit. Újabb mentség és kivonulót fújok a konyhába, Férfj kényszeredetten mosolyog.

Citromos gofri málnalekvárral

Hozzávalók:

12,5 dkg rizsliszt

2,5 dkg gluténmentes liszt

10 dkg nádcukor

10 dkg bio margarin

1/2 csomag sütőpor

1 csipet só

1 nagyobb citrom reszelt héja

3-4 dl rizs-, szója- vagy zabtej

málnalekvár

A hozzávalókat csomómentesre keverem, aztán előmelegítem a gofrisütőt. Egy kis tálban előkészítem a málnalekvárt. Miközben sül a gofri, az illatok enyhítenek a fészengésen.



Teríték, a fiam is segít. Jófiút játszik, a gofrira fáj a foga. A vegán rokon már nagyon kíváncsi a töltelékes káposztára. Kiszedjük, jól mutat az ajándékba kapott virágos tányérkészleten. Ez meglepően finom! – állítja a sokat látott pesti rokon. Ő is a gofrira játszana?