Na, most kapom meg az „istenkáromló különc" címkét, mert nem szeretem a bárányhúst, és egyébként is húsevőként idén húsvétkor követem vegánságában Férjet. Kerestem a magyarázatot, ami elég erőt ad, hogy a többi székely közé merészkedjek az ünnepi bevásárlásra, de rájöttem, nincs ilyen magyarázat, és csak mosolyogni fogok, ha fintorognak. Senki nem tett ilyent, sőt, amíg mások tolonganak a sonkás, bárányhúsos pult előtt, én nyugodtan válogathatok a zöldségek, és a génmanipulált vagy GMO-mentes szójatermékek között.

Amikor Férj kényszerűségből a vegán életmód mellett döntött, azt hittem, sosem vehetem fel a versenyt anyósom híres szilveszteri sörös sült malacával. Most sem hiszem, azt viszont tudom, hogy nem is kell. Sosem szerettem a vegán recepteknek a hamis szóval kezdődő elnevezéseit. Mert egy hamis tojássaláta talán hozta a külső jegyeit az igazinak, de amikor megkóstoltam, csalódtam. Csalódtam, mert mást vártam. Ha tudom, hogy ez a tojássaláta valójában tofusaláta, akkor úgy fogok hozzá a kóstoláshoz. Tofusalátának már kitűnő volt. A vegán étrendben, ha tetszik, ha nem, az embernek hozzá kell szoknia egy másik ízvilághoz, nem kell, hogy folyton a pörköltes tál lebegjen a szeme előtt egy gőzölgő szójapörkölt láttán. És megtörténik csoda: a kényszerűségből lelkesedés lesz, no meg kreativitás.

Bebe, a kislányom báránykája hihetetlen ovációval üdvözli a fenti sorokat, bár ott önző módon a saját készítetéseimmel voltam elfoglalva, nem az ő életben maradásával. És mégis...

Soha senkit nem akartam meggyőzni ebbéli igazamról, de szívesen látok bárkit az idei virtuális húsvéti asztalunknál. Íme, az ünnepi menü.

Hamis tojássaláta helyett zöldséges tofusaláta paradicsomtulipánnal

Hozzávalók négy főre:

500 g füstölt tofu

120 g vegán majonéz (tojás- és tejmentes)

2 piros kaliforniai paprika, finomra aprítva

4-5 db újhagyma, a zöld és fehér rész is, finomra aprítva

2 sárgarépa, finomra aprítva

2 ek. finomra aprított friss petrezselyemzöld

1,5 ek. mustár

3/4 tk. kurkuma

só

őrölt fekete bors, ízlés szerint

A tofut villával összetörjük, majd összekeverjük az összes hozzávalóval.

A tulipánhoz:

fejenként egy db. közepes paradicsom vagy 2-3 koktélparadicsom

1 db. padlizsán

2 kis gerezd fokhagyma

vegán majonéz

A paradicsomokat keresztbe mélyen bemetszük, vigyázva, hogy ne essen szét. Óvatosan kikanalazzuk a belsejét, majd megtöltjük a hagyományosan elkészített vinetával. Mellé kínáljuk a tofusalátát és a kukoricakenyeret.

A leves is könnyed, mégis laktató finomság, sőt a gyerekek is szeretni fogják.

Narancsos sárgarépakrémleves

Hozzávalók:

50 dkg sárgarépa lereszelve

1 ek olíva olaj

1 tk őrölt fahéj

1 tk friss gyömbér reszelve

1 csapott tk őrölt római kömény

1 tk őrölt koriandermag

1 narancs leve

800 ml víz

200 ml kókusz- zab- vagy rizstej

1 ek méz

1 csipet só

1/2 citrom leve és reszelt héja

Lereszeljük a sárgarépát, megfuttatjuk az olajon, majd hozzáadjuk a fűszereket, a narancslét, mézet, sót, és felöntjük a vízzel. Tíz perc alatt megfőzzük. Botmixerrel homogénné keverjük, majd hozzáöntjük a kókusz- vagy gabonatejet és a citromot. Ezekkel együtt még egyszer felforraljuk.

Székelykáposzta tofuval és szójakockával

Hozzávalók:

1 kg savanyú káposzta

2 közepes fej vöröshagyma

50 g szójakocka

szójaszósz

3 ek. sörélesztőpehely

3 ek napraforgó olaj

25 dkg rizs

só ízlés szerint

bors ízlés szerint

majoránna ízlés szerint

fűszerpaprika ízlés szerint

őrölt fűszerkömény ízlés szerint

5 db babérlevél

2-3 ek. rizstejszín

Mielőtt bármihez is nekilátnánk áztassuk be a szójakockákat meleg, szójaszószos, sós vízbe kb. 20 percre. A vöröshagymát apróra vágjuk, megsózzuk és az olajon kis lángon, fedő alatt előpároljuk, majd fedő nélkül pirítjuk.

A savanyú káposztát ha szükséges átöblítjük. Ezután vékony csíkokra vágjuk a leveleket. Ha a hagyma megpirult, felöntjük kb. fél liter vízzel, és befűszerezzük. Megszórjuk 1-2 tk pirospaprikával, sóval, borssal, köménnyel, majorannával és belerakjuk a 4-5 babérlevelet is. Ezután jöhet bele a káposzta. Annyi vízzel egészítsük ki, hogy a káposztát ellepje. Főzzük addig, amíg a káposzta majdnem megpuhul. Kóstoljuk meg a levét, és szükség esetén adjunk hozzá még a fűszerekből. Nem kell sajnálni, bátran használjunk mindenből.

Ezután jöhet bele a rizs. Dobjuk rá, jól keverjük el és fedő alatt főzzük, amíg a rizs már majdnem jó, majd zárjuk le és hagyjuk, hogy a gőzben teljesen megpuhuljon.

Amíg a rizs párolódik, csavarjuk ki kézzel a szójakockákat és olajon szójaszósz hozzáadásával pirítsuk meg. Ha kész, tegyük a káposztára, és ne főzzük tovább. Végül szórjuk rá a sörélesztőpelyhet, és gazdagítsuk az ételt a rizstejszínnel.

Vegyétek és egyétek! Jó étvágyat!