

Sajben Csaba

Vegetáriánus fogások

Töltött káposzta, tejföl, tárkony, hagyma ropogós

Ragu

-1db vöröshagyma

-0,5nagyüveg fehér kimchi

-víz

-olívaolaj

-almaecet 1ek

-tárkony

-1ek fűszerpaprika

-1ek füstöltpaprika

-2ek tápióka keményítő

-csombor

A finomra vágott vöröshagymát olívaolajon üvegesre pirítjuk, majd a tűzről lehúzzuk az edényt és hozzáadjuk a fűszerpaprikákat. Ezután hozzákeverjük a kimchit és puhára főzzük, tápióka keményítővel beállítjuk a sűrűségét. A végén friss tárkonnyal, csomborral és almaecettel frissítjük

-4db kisebb csúcsos káposzta

-1db vöröshagyma

-4db fokhagyma

-3ek olívaolaj

-0,5kg laska

- 0,5kg shiitake
- só
- 2púpos ek sörélesztő
- 1poház nagyszemű zabpehely
- 5ek borsófehérje
- 2ek fűszerpaprika
- 1ek füstöltpaprika
- 2ek fehér miso
- 2marék pirított kesudió áztatva
- 80g sushi rizs
- 3db tojás
- 2ek tápióka keményítő

Sushi rizs

A rizst 8-9szer átmoszuk hideg vízzel, majd 15percig áztatjuk, leszűrjük és még 15percig hagyjuk száradni. 1x mennyiségű vízzel, fedővel lefedve feltesszük főni és miután elkészült, szobahőmérsékleten hagyjuk kihűlni.

A káposztaleveleket erősen sós vízben leforrázzuk, a fő eret kiskéssel elvékonyítjuk.

A finomra vágott vöröshagymát olívaolajon üvegesre pirítjuk, majd hozzáadjuk a fokhagymát és illatozásig hőkezeljük.

Az apróra vágott gombákat forró serpenyőben addig pirítjuk, míg teljesen el nem fő a leve.

A pirított hagymát, gombát, sushi rizst és a többi hozzávalót egy keverőtálba összedolgozzuk és legalább 2órát hűtőben pihentetjük, majd betöltjük a forrázott káposztalevelekbe.

Egy mélyebb tepsibe elrendezzük a ragut, ráhelyezzük a töltött káposztákat, olívaolajjal vékonyan megkenjük és 180fokos előmelegített sütőben kb 1órán át sütjük.