KIŠO KREPŠELIAI

Receptai - Receptai
Parašė zaliavalgis.lt
Antradienis, 2018 Gegužė 22 19:17

Reikės:

- 200 g sluoksniuotos bemielės tešlos;
- 150 g tvirto tofu (jį galite pasigaminti ir patys: https://bit.ly/2kQfJ5a)
- 100 g bulvių;
- 70 g pievagrybių;
- didelės saujos špinatų;
- 2 v.š. neaktyvių mielių dribsnių Engevita;
- 70 g anakardžių riešutų;
- 1 arb. š. Himalajų druskos;
- 1 nedidelio pomidoro;
- 70 g vyšninių pomidorų;
- 1/2 stiklinės vandens;
- kelių šviežių baziliko lapų;
- 1 didelio svogūno;
- 2 v.š. alyvuogių aliejaus.

Gaminimas: Atitirpiname šaldytą sluoksniuotą tešlą ir šiek tiek ją pakočiojame, kad būtų plonesnė. Padėję ant tešlos apvalią formelę aplink ją išpjauname reikiamo dydžio apskritimus ir jais išklojame mažas pyragėlių formeles. Į garintuvą sudedame nuskustas, nedideliais kubeliais supjaustytas bulves. Jei bulvės šviežios, užtenka jas gerai nuplauti. Ten pat dedame smulkintus pievagrybius ir gariname 5-10 min. Iki garinimo pabaigos likus minutei į garintuvą dedame ir smulkintus špinatus. Kol daržovės garinamos, į Vitamix maisto smulkintuvą sudedame tofu, anakardžius, mielių dribsnius, druską, bazilikų lapus bei pilame 1/2 stiklinės vandens ir viską gerai sumalame iki vientisos kreminės masės. Į paruoštą masę smulkiai įpjaustome pomidorą, sudedame garintas daržoves ir viską gerai išmaišome. Svogūną smulkiai supjaustome ir pakepame nedideliame aliejaus kiekyje kol karamelizuosis. Į tešla išklotas formeles beriame karamelizuotus svogūnus ir pilame paruoštą tofu bei daržovių masę. Dedame į iki 180 laipsnių Celsijaus įkaitintą orkaitę ir kepame 30 minučių. Ištraukę tešlos krepšelius dekoruojame juos perpus perpjautais vyšniniais pomidoriukais ir kepame orkaitėje dar 10 minučių. Iškeptus kišo krepšelius puošiame šviežiais bazilikų lapeliais.

Skanaus!

Už receptą ir nuotrauką dėkojame: FB "Veganiški receptai"

{JFBCGraph image=https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/mini kisas zaliavalgiui.jpg}

Atnaujinta Ketvirtadienis, 2018 Gegužė 24 08:30