

VEGANIŠKI ŠALTIBARŠČIAI

Receptai - Receptai

Parašė zaliavalgis.lt

Sekmadienis, 2018 Kovas 25 20:55



Reikės:

- * 1/2 stiklinės saulėgrąžų sėklų;
- * 1/2 stiklinės anakardžių riešutų;
- * 1 citrinos sulčių;
- * juodosios druskos (Kala Namak);
- * marinuotų burokėlių;
- * svogūnų laiškų;
- * šviežių agurkų;
- * raugintų agurkų;
- * krapų;
- * juodųjų pipirų.

Gaminimas: Norėdami pagaminti veganišką "kefyrą" šaltibarščiams į Vitamix maisto smulkintuvą dedame per naktį mirkytas saulėgrąžų sėklas, 2 valandas mirkytus anakardžių riešutus, pilame citrinos sultis, beriame juodąją druską, pilame 2-4 stiklines vandens (vandens kiekis priklauso nuo to, kokio tirštumo šaltibarščius mėgstate) ir viską labai gerai suplakame. Į dubenį dedame marinuotus burokėlius, supjaustytus svogūnų laiškus, agurkus, krapus ir pilame paruoštą "kefyrą". Visą gardiname maltais pipirais ir gerai išmaišome.

Skanaus!

Už receptą ir nuotrauką dėkojame: FB "Veganiški receptai"

{JFBCGraph image=<https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/saltibarsciai.jpg>}

Atnaujinta Pirmadienis, 2018 Kovas 26 11:09