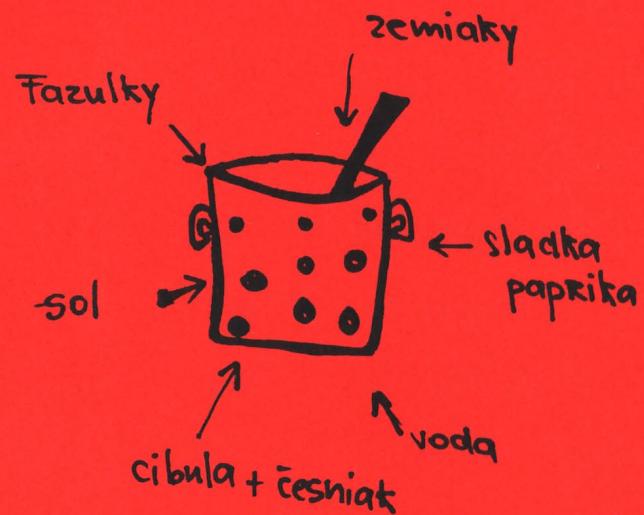
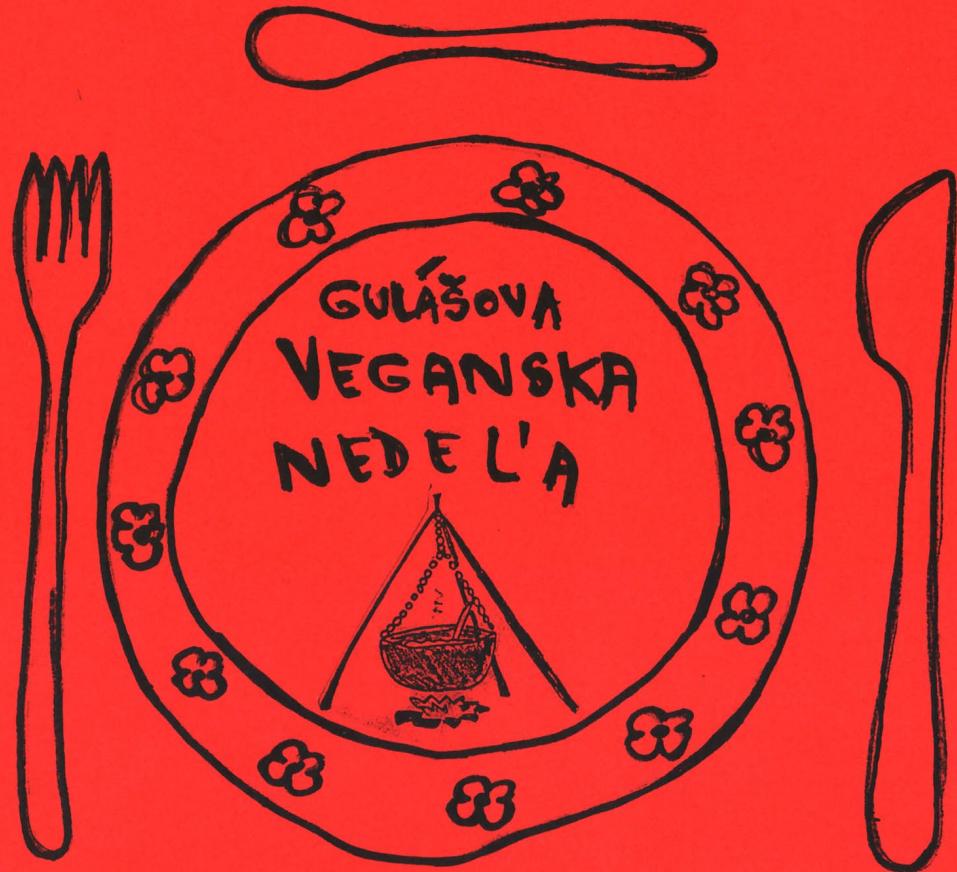


MÔJ GULÁŠ

... Môj Recept ...



... EVS DOBROVOLNICKA
NATAŠA ...



GULÁŠOVI VEGANSKI RECEPTY

10. JÚNA 2012

KATKIN



SLEPY GOLASIK

(PIKANTNY)



→ CIBUL'A, CESNAK,
MRKV'A, FAZUL'A, PAPRIKA,
PARADAJKA, CUKETA, SOL',
ČILI, SLADKA' PAPRIKA,
TYMIA'N, MAJORA'NK'A, DREGA-
NO, B.KORENIE

Jablková štrúdla

- 2 kg jablk
- kislinec cesto
- škorica
- cukor

Jablká posluhame, užívame, položíme na výročné cesto, po vyprejeme škoricou a cukrom, zariníme a pečíme na 200°C do zlatova.

Sójový gulás

- sójové kocely
- mletá sladká paprika
- cibulka
- paprika (1-2)
- rajčiny (približne 3-4)
- zemiaky
- číky
- majorán
- čierne korenie
- sol
- cesnak
- horčica
- rasoň

sój. kocely namočíme do vody a varíme s koreninou 20 min.
 na oleji smažíme cibulu,
 pridáme kocely, papriku, číky, rasoň, variame pár min.,
 prihodíme maďarskú papriku a rajčiny, zalejte
 me vínom z kociek, necháme cibuli dusiť
 a pridáme zemiaky a vodu, varíme pôl hodiny
 zemiaky nie sú mäkké, pridáme ľúčen horčicu
 a 5 sliečkov cesnaku a majorán.

Ingrediencie:

Seitan

Paradajky

Papriky

Zemiaky

Cibuľa

Cesnak

Čierne fazule v konzerve

Čierne korenie

Kremžská horčica

Rasca mletá

Paprika

Čili papričky (nemusia byť)

Zeleninový bujón

Sol'

Majorán

Očistíme a nakrájame si cibúľu na základ (čím viac, tým lepšie). Tú oprážime na oleji a potom pridáme seitan. Seitan pražíme na cibuli a pridáme rascu, čierne korenie a papriku. Pridáme vodu a dusíme pod pokrievkou. Po pár minútach pridáme nakrájané rajčiny a papriky a necháme opäť dusiť. Pridáme vodu a zakryjeme. Po pár minútach pridáme nakrájané zemiaky a dolievame vodu. Ak je treba, dochutíme koreninami a bujónom. Keď sú zemiaky mäkké, pridáme prelisovaný cesnak (množstvo podľa chuti). Nakoniec pridáme kremžskú horčicu na ozvláštnenie a zahustenie a fazulu z konzervy. Vypneme oheň a pridáme navrch majorán. Dobrú chut!

Cookies

- 150 g mýdlo
- 125 g cukru
- 200 g semínok
- 150 g cukru (alebo sirupu)
- olej

Všetko zmiešáme a urobíme placu. Pečieme na 180°C 15 min.