

TISZTÁN NÖVÉNYI RAKOTT 3K

Hozzávalók 2 főre, én 4 alkalomra ettem meg:

50 dkg kelkáposzta, kínai kel és karfiol tetszőleges arányban

6-7 dkg szójagranulátum/szójakocka

6 dkg basmati rizs

4 EK zabpehely

1 fej lilahagyma

2 dl paradicsomszósz

2 EK sörélesztőpehely

1 TK olívaolaj a zabszószhoz

pici olaj a sütéshez

zöldfűszerek, őrölt kömény, kurkuma, 1 kiskanál mustár

pici só

Elkészítés:

A zöldségeket megmostam, megtisztítottam. 3 kelkáposztalevelet és a kínai kel belső kisebb leveleit egészben hagytam, a karfiolt kisebb rózsákra, a hagymát vékony szálakra szedtem. A zabpehelyt beáztattam vízbe, hogy épp ellepte. A szójakockát forró vízzel leöntöttem, sóztam, ízesítettem a köménnyel, kurkumával, és főztem kb.15 percig, majd leszűrtem. A granulátumot elég kicsi fűszeres vízbe beáztatni. A kelkáposztát és a karfiolt forró vízben, 15 percig főztem, majd leszűrtem. A vizet felhasználtam a rizs főzésénél, vagyis elkészítettem az alaposan átmosott rizst is. Minimum fél óra után a zabpehelyt késes aprítóban krémesre turmixoltam, hozzákevertem az olívaolajat, majd a sörélesztőpehelyt, a mustárt, és picit még sóztam. Egy finom szószot kell kapnunk. A lilahagymát kicsi olajon megfuttattam, sóztam, hozzákevertem a paradicsompürét és annyi vizet, hogy folyékony szószot kaptam. Zöldfűszereztem és hozzáadtam a szójakockákat, majd főztem 20 percig. Mikor mindennel elkészültem, fogtam egy kis jénai edényt, és befedtem az alját a nyers kínai kellel. Erre raktam a karfiolt, majd a rizst és leöntöttem az egészet a paradicsomos szójjával. Vagyis én a paradicsomszószot utólag adtam a kész étel mellé, mert kissé szárazra sikeredett. Jöhet még egy réteg kínai kel vagy a kelkáposzta és a karfiol, én ezt öntöttem le a pikáns zabszószommal. Nálam kicsi volt a tál, így a kelkáposztalevelek a tetejére kerültek, és így is gusztta lett. Tartalmas étel!