

## VEGÁN PARAJOS ÜVEGTÉSZTA húsmentes napokra

Hozzávalók 1 főre:

20 dkg paraj vagy mángoldlevél, most mirelit

1 gerezd fokhagyma

1 kiskanál útifűmaghéj, de elhagyható

5-7 dkg üvegtészta

1 evőkanál

1 kiskanál olívaolaj/repceolaj/szójaolaj

pici só, esetleg bors

Elkészítés:

A tésztát beletesszük egy dunsztos üvegbe és felöntjük annyi forró vízzel, hogy kb. 1 ujjnyira ellepje, sózzuk, és lefedjük. A fokhagymát az olívaolajon átfuttatjuk, majd a parajt hozzákeverve pároljuk 10 percig. Sózzuk, borsozzuk. Mielőtt lezárnánk a „tűzet” hozzákeverjük az útifűmaghéjat, és fél percig főzzük még. Ha szeretnénk, turmixoljuk. A tészta is elkészül ennyi idő alatt, így tányérra tesszük. Ráöntjük a parajt és megszórjuk a sörélesztőpehellyel.

Bármilyen tésztával, teljesértékű gabonakörrettel jól működik. Használhatunk vegafölt a mártás krémesítéséhez, ezt készíthetjük házilag is, de vehetünk bolti változatot is. Mutatok majd én is egy házi készítésű „tejfölt” rizs és/vagy napraforgómag felhasználásával. Jó étvágyat kívánok!