

Húsmentes feltét variációk. Szervezetünknek és Földünknek is jó, ha csökkentjük hús fogyasztásunkat és növényi fehérjeforrásokkal pótoljuk. Így egyben zöldség- és rostbevitelünket is biztosítjuk. Nagyon tartalmasak, telítődésük magas, és mindig készíthetjük szezonálisan, akár maradékmentesítőnek is. 2 változatot hoztam, az egyik alapja maradék rizs, a másiké hüvelyes, mindegyik jó növényi fehérjeforrás. Tetszőlegesen variálható szezonális zöldségfélékkel, fűszerekkel. Ha épp elfogyott a tojásunk, akkor is remekül elkészíthető tojáshelyettesítő praktikákkal:

- 1 evőkanál lenmag + 3 evőkanál víz = 1 tojás
- 1 evőkanál útifűmaghéj + 3 evőkanál víz = 1 tojás
- Keményítők (burgonya, kukorica): 1 evőkanál kukoricakeményítő + 1-2 evőkanál víz = 1 tojás
- Csicseriborsó-, vagy sárgaborsóliszt: Használhatjuk fasírtokhoz kötőanyagként, vízzel elkeverve panírozáshoz vagy bundás kenyér készítéséhez
- Zöldségpüré: 60 gr főtt zöldség pürésítve egy kevés főzőlével = 1 tojás

ZÖLDSÉGES RIZSGOLYÓ

Hozzávalók:

- 20 dkg főtt barnarizs
- 20 dkg idény zöldségféle reszelve, pl. sárgarépa, káposzta, hagyma,
- 1-2 EK teljeskiőrlésű liszt
- 1 evőkanál lenmag/lenmagpehely
- borsikafű, petrezselyemzöld, só

Elkészítés:

A lenmagot 3 evőkanál vízzel összekeverjük és állni hagyjuk, ameddig csak tudjuk, javítja az emészthetőségét. Igazából a pépesített rizs, és a liszt is jól működik kötőanyagként, de a lenmagot értékes, esszenciális zsírsavjai miatt érdemes nem kihagyni. Mindent jól összekeverünk és állni hagyjuk min. fél órát. Ezután golyókat formázunk a masszából és sütőben vagy airfryerben 180 fokon 15-18 perc alatt ropogósra sütjük.

VÖRÖSLENCSEFASÍRT ZABPEHELLYEL

Hozzávalók:

- 10 dkg vöröslencse
- 10 dkg zabpehely
- 1 evőkanál útifűmaghéj
- kurkuma, őrölt kömény, szárított borsikafű, bazsalikom, oregánó, rozmaring, só

Elkészítés:

A vöröslencsét átmoszuk, majd pár órára vagy akár egy éjszakára beáztatjuk, így nem kell megfőznünk. Ezután leszűrjük, és az áztatóvizét a zabpehelyre öntjük, hogy épp ellepje. Maga az áztatóvíz is jó kötőanyag, de az 1 EK útifűmaghéj 3 EK vízzel beáztatva helyettesít 1 tojást, várjunk vele míg megkocsonyásodik. Mindent jól összekeverünk és állni hagyjuk min. fél órát. Ezután golyókat formázunk a masszából, és sütőben vagy airfryerben 180 fokon 15-18 perc alatt ropogósra sütjük.