

HOZZÁVALÓK

Palacsinta tésztahoz:

350g liszt

300 ml növényi tej

400 ml szódavíz

Só

Olaj a sütéshez

Töltelekhez:

1 ek olaj

½ fej vöröshagyma

2 gerezd fokhagyma

½ szál sárgarépa

1 tk pirospaprika

só, bors

kb. 1 dl víz

2 ek süritett paradicsom

150 g füstölt tofu

½ csokor petrezselyem

Mártáshoz:

1 ek olívaolaj

2 gerezd fokhagyma

½ fej vöröshagyma

1 db tv-paprika

2 db paradicsom

só, bors

1 - 2 tk pirospaprika

2 ek süritett paradicsom

2 dl víz

0.25 csokor petrezselyem

pár csepp folyékony édesítőszer

2 ek vegaföl



VEGÁN HORTOBÁGYI

ELKÉSZÍTÉS

A palacsinta elkészítéséhez először kikeverjük a palacsintatésztát. Ehhez a hozzávalókat egy keverőtálban csomómentesre keverjük és félretesszük amíg elkészítjük a ragut és a mártást. Aztán a mártást készítjük el: a hagymát és a fokhagymát olívaolajon megpirítjuk, mehet hozzá a felkockázott paprika és paradicsom. Sózzuk, borsozzuk, felöntjük pici vízzel, majd ahogy kezd el főni a levét, hozzáöntjük a paradicsompürét és megszórjuk pirospaprikával. Hozzáadjuk az aprított petrezselymet és pár csepp édesítőszer is. Addig rotyogatjuk, amíg teljesen megpuhul, majd összeturmixoljuk a vegaföllel.

A tölték elkészítése : olajon megpirítjuk a hagymát, a fokhagymát és a répát a fűszerek hozzáadásával. Felöntjük egy pici vízzel, majd hagyjuk, hogy elfője a levét. Mehet hozzá az összetört tofu, az aprított petrezselyem, a paradicsompüré és a pirospaprika.

Végül kisütjük a palacsintákat: amikor megsültek, egyenként megtöltjük őket a töltéssel és felcsavarjuk.

Kicsit macerás elkészíteni a hortobágyit, de megéri, mert nagyon finom és laktató.