



EDITIE SPECIALĂ

Adori mâncarea fast-food, dar ești vegetarian? Iată câteva ponturi!

Categorie: Culinar Publicat: Marți, 01 Decembrie 2020 14:20 Scris de Andrada Odină
Accesări: 697

Indiferent dacă ții post, ești vegetarian sau vegan, trebuie să găsești varianta ideală pentru a „prinde puteri”. Iată două dintre cele mai populare rețete pentru a-ți satisface poftele gastronomice.

Pizza în stil vegetarian



Ingrediente pentru două bucăți

- 6 linguri pastă de roșii
- 8 felii mozzarella
- 8 ciuperci, feliate
- 1 dovlecel mic, feliat
- 6 roșii cherry, tăiate în jumătăți
- 1 ardei kapia, feliat subțire
- 2 linguri masline



EDIȚIE SPECIALĂ

Adori mâncarea fast-food, dar ești vegetarian? Iată câteva ponturi!

Categorie: Culinar Publicat: Marți, 01 Decembrie 2020 14:20 Scris de Andrada Odină
Accesări: 697

- busuioc pentru decorat

Metodă de preparare

1. Ungem aluatul cu pasta de roșii, lăsând o margine de 1 cm neunsă. Așezăm întâi mozzarella, apoi restul ingredientelor, mai puțin busuiocul. Dăm la cuptor timp de 15-20 minute.
2. Scoatem pizza din cuptor și adăugăm peste ea busuiocul.

Kebab vegetarian



EDIȚIE SPECIALĂ

Adori mâncarea fast-food, dar ești vegetarian? Iată câteva ponturi!

Categorie: Culinar Publicat: Marți, 01 Decembrie 2020 14:20 Scris de Andrada Odină
Accesări: 697



Ingrediente vegechifteluțe:

- 2 căni năut fiert
- 1/2 căni de lichid în care a fiert năutul
- 3 căței de usturoi

Adori mâncarea fast-food, dar ești vegetarian? Iată câteva ponturi!

Categorie: Culinar Publicat: Marți, 01 Decembrie 2020 14:20 Scris de Andrada Odină
Accesări: 697

- 1/4 kg tofu zdrobit
- 1 ceapă mare, tăiată mărunt
- 3 câni pesmet
- 1 lingură ulei de masline
- sare după gust

Ingrediente kebab:

- 1 morcov mare, tăiat felii
- 2 ardei roșii, tăiați pătrate mari
- 1 dovlecel verde mic, tăiat felii
- 12 ciuperci Champignon întregi
- 12 vegechifteluțe
- 3-4 căței de usturoi
- 1 lingură ulei de măsline
- sare după gust
- 6 betisoare din lemn

Preparare vegechifteluțe:

Se pune ceapa la călit în puțină apă și o lingura de ulei. Apoi se lasă la răcit. Se pune în blender și se mixează bine năutul împreună cu lichidul în care a fiert năutul și usturoiul. Se toarnă acest conținut într-un bol și se adaugă toate celelalte ingrediente. Se amestecă bine și se formează chifteluțe care se coc la cuptor la foc potrivit, pe ambele părți, până ce se rumenesc.

Preparare kebab:

Se fierb la abur doar pentru 3-4 minute, așa încât să rămână încă ferme, morcovii, dovlecelul lăsat în coajă, ardeii și pălărioarele de ciuperci. Apoi se înfig în fiecare bețișor, pe rând: chifteluță, dovlecel, morcov, ciuperci, ardei, dovlecel, roșie etc. Se pot repeta straturile în funcție de lungimea bețișorului, păstrându-se un aspect frumos al alternanței culorilor. Se așază bețișoarele de kebab pe o tavă Jena. Separat se prepară un mujdei de usturoi cu care se stropesc bețișoarele cu kebab și se poate da tava la cuptor pentru 3-4 minute. Ca garnitură este potrivit piureul de cartofi și mazărea verde fiartă în aburi sau pilaful de orez.

Observație: în loc de chifteluță se mai pot folosi: soia știțel fiert, condimentat și tăiat în patru, soia cuburi sau salamul de soia din comerț.

Poftă mare!