VEGANSKÝ PREJT

POSTUP

Večer namočíme 200 g červených fazolí, 100 g světlé pohanky a 150 g ječných krup – avšak každou surovinu zvlášť. Druhý den vodu vyměníme a všechno uvaříme doměkka, každá surovina se vaří jinak dlouho, tak proto zvlášť.

Na oleji necháme změknout velkou pokrájenou cibuli a čtyři stroužky česneku, přidáme postupně uvařené a scezené fazole, pohanku a kroupy. Osolíme, přidáme lžíci sójové omáčky a vydatně okořeníme čerstvě mletým pepřem a majoránkou. Chvíli společně dusíme, aby se propojily chutě. Když se hmota trochu rozvaří, není to na škodu. Narovnáme do vymaštěného pekáčku, posypeme dvěma stroužky česneku pokrájenými na plátky, pokapeme dvěma lžícemi oleje z vlašských ořechů a pečeme na 220 °C půl hodiny, dokud se neudělá kůrčička. Podáváme s brambory a kysaným zelím.

SUROVINY

200 g červených fazolí
100 g světlé pohanky
150 g ječných krup
3 lžíce slunečnicového oleje
1 velká cibule
6 stroužků česneku
1 lžíce sójové omáčky
sůl
pepř
majoránka
2 lžíce oleje z vlašských ořechů (můžeme použít i jiný olej)
kysané zelí a brambory jako nezbytná příloha