



hot carrot dog

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Fons Beníšky)

vegetariánské

veganské

bez laktózy

název	množství (na 13.0 porcí)	
Sójová omáčka	162 mililitry	na marinádu
bílý vinný ocet	162 mililitry	na marinádu
Rohlík [kus]	13 kusy	ideálně podlouhlá houska
Mrkev [kus]	13 kusy	o rozměrech párku
Koření - paprika uzená	6.5 gramy	na marinádu
nakládané okurky [sklenice]	3.2 kusy	
Cibule [kus]	3.2 kusy	na karamelizovanou cibulku
Koření - pepř černý		na marinádu
Česnek [stroužek]	6.5 stroužek	na marinádu
Ocet balsamikový	3.2 polévkové lžíce	na karamelizovanou cibulku
Hořčice - plnotučná	3.2 polévkové lžíce	na marinádu
Cukr třtinový	3.2 polévkové lžíce	na karamelizovanou cibulku

návod k přípravě

Mrkev min den dopředu oloupeme a dáme vařit na 8-10 minut (mrkve musí být měkké ale nesmí se rozpadat).

Na marinádu smícháme všechny ingredience a vložíme do ní mrkve a dolijeme slunečnicovým olejem tak, aby byly mrkve ponořené. Mrkve v marinádě dáme do lednice a na druhý den je už můžeme používat. V marinádě (dobře ponořené) nám vydrží týden.

Mrkve dáme na 10 minut opéct do trouby (na grilovací režim, pořádně přiložit). Housky rozřízneme a můžeme také ještě opéct (rozřízlé plochy potřeme olejem). Jednu stranu housky potřeme hořčicovým dipem a druhou křenovou sojanézou.

Dovnitř dáme plátky okurky, karamelizovanou cibulku, grilovanou mrkev a přimáčkeme strany housky k sobě.

Vykukující mrkev ještě po celé délce polijeme hořčičným dipem a kečupem.

Karamelizovaná cibulka:

Cibuli nakrájíme na proužky a dáme ji smažit na pánev na olej. Jakmile je cibulka dozlatova, zasypeme ji lžící cukru, ten necháme rozpustit a smažíme ještě několik minut. Pak přidáme lžici balsamika a cibulku sundáme z plotny a necháme vychladnout.

úkoly

název	popis	dnů před vařením
namarinovat mrkev	Mrkev min den dopředu oloupeme a dáme vařit na 8-10 minut (mrkve musí být měkké ale nesmí se rozpadat). Na marinádu smícháme všechny ingredience a vložíme do ní mrkve a dolijeme slunečnicovým olejem tak, aby byly mrkve ponořené.	1