hot carrot dog

Hlavní jídlo (vytvořil*a Fons Beníšky)

vegetariánské veganské bez laktózy

název	množství (na 4.0 porcí)	
Sójová omáčka	50 mililitry	na marinádu
bílý vinný ocet	50 mililitry	na marinádu
Rohlík [kus]	4 kusy	ideálně podlouhlá houska
Mrkev [kus]	4 kusy	o rozměrech párku
Koření - paprika uzená	2 gramy	na marinádu
nakládané okurky [sklenice]	1 kusy	
Cibule [kus]	1 kusy	na karamelizovanou cibulku
Koření - pepř černý		na marinádu
Česnek [stroužek]	2 stroužek	na marinádu
Ocet balsamikový	1 polévkové lžíce	na karamelizovanou cibulku
Hořčice - plnotučná	1 polévkové lžíce	na marinádu
Cukr třtinový	1 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 přimáčkneme 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 lžíci 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