



Vegetariánský segedín

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Fons Beníšky)

název	množství (na 4 porcí)	
Zelí	500 kusy	kysané
Smetana na vaření	200 mililitry	ideálně sójová
Cibule	200 gramy	
Tempeh uzený	100 gramy	může být i neuzený
Olej slunečnicový	100 mililitry	
Sójový granulát	70 gramy	
Česnek [stroužek]	4 stroužek	
Hořčice - plnotučná	2 polévkové lžíce	
Koření - pepř černý		
Koření - nové koření		
Koření - bobkový list		
Sůl		
Koření - kmín drcený		

návod k přípravě

Sójový granulát dáme do hrnce, přidáme 50 ml oleje, sójovou omáčku, uzenou papriku, hořčici a drcený kmín, přidáme vodu (min 200 ml/4 porce) a dáme na 30 min vařit. Ideální je uvařit granulát několik hodin předem a nechat jej pak ve směsi marinovat, dokud ho nepřidáme do guláše (čím déle, tím lépe).

Cibuli nakrájíme na proužky, tempeh na kostky, brambory oloupeme a polovinu nakrájíme na kostky a polovinu nastrouháme najemno. Zelí propláchneme a nasekáme ho na menší kousky.

V hrnci rozpálíme olej a dáme na něj smažit cibuli dosklovata, přidáme k ní tempeh a osmažíme oboje dozlatova. Po tempehu přidáme granulát scezený z nálevu, ve kterém jsme ho marinovali, pak přidáme brambory nakrájené na kostky a přilijeme vodu (250 ml/4 porce). Přidáme koření, vše zamícháme a necháme vařit alespoň 20 min, dokud brambory nejsou měkké. Přidáme zelí a nastrouhané brambory. Za občasného míchání přivedeme k varu a necháme provařit. Nastrouhané brambory by měly guláš zahustit.

Jakmile je guláš dostatečně hustý a zelenina provařená, sundáme hrnec z plotny a vmícháme do něj smetanu a prolisovaný česnek. Vše dochutíme solí, pepřem, případně dalším česnekem. Guláš podáváme s kmínovým chlebem nebo houskovým knedlíkem.

úkoly

název	popis	dnů před vařením
uvařit granulát	Sójový granulát dáme do hrnce, přidáme 50 ml oleje, sójovou omáčku, uzenou papriku, hořčici a drcený kmín, přidáme vodu (min 200 ml/4 porce) a dáme na 30 min vařit.	0