



Fazolovo-dýňové nugetky s bramborovým salátem

veganský, bezlepkový

Pro zkušené

90 minut + vaření a
namáčení fazolí

Pro 4 osoby



Ingredience

200 g fazolí pinto
500 g dýně hokaido
120 g hladké kukuřičné mouky
20 g zlatého lněného semínka
80 ml vody
6 lžic shoyu
2 lžice lahůdkového droždí
4 lžičky sušeného medvědího
česneku
4 lžice olivového oleje
2 stroužky česneku
hladká kukuřičná mouka na
obalování
slunečnicový olej na smažení
750 g brambor
1 červená cibule
100 g sojanézy, či jiné rostlinné
alternativy majonézy
50 g starodávné hořčice
3 lžice dresinku z hroznového
moštu
1/2 lžičky soli

Jak na to?

1. Pro přípravu bramborového salátu, uvařte brambory ve slupce doměčka, nechte vychladnout a oloupejte. Poté je nakrájejte na kostičky a vložte do mísy.
2. Nakrájejte cibuli na velmi drobné kostičky a přisypte k bramborám.
3. Připravte si dresink: smíchejte rostlinnou majonézu se solí, hrubozrnnou hořčicí a dresinkem z hroznového moštu. Lehce promíchejte s bramborami a cibulí.
4. Salát dejte vychladit alespoň na 30 minut do lednice. Ještě lépe však bude chutnat až druhý den.
5. Pro přípravu nugetek, uvařte fazole podle dle návodu, scedte, rozmixujte najemno a vložte do mísy.
6. Rozkrojte dýni, zbavte ji semínek a pokrájejte na kousky. Lehce ji pokapejte olivovým olejem a dejte péct na 45 minut do trouby vyhřáté na 180 °C. Poté dýni rozmixujte spolu s česnekem na hladké pyrě a přidejte k fazolím.
7. Zlaté lněné semínko rozmixujte najemno, přidejte vodu, promíchejte a nalijte do mísy k ostatním ingrediencím.
8. Dále přidejte kukuřičnou mouku, lahůdkové droždí, sušený medvědí česnek a sójovou omáčku shoyu. Vše důkladně promíchejte a z těsta tvořte nugetky, které obalujte v kukuřičné mouce a smažte z obou stran dozlatova.