



Quinoové placičky s citronovým dipem – videorecept

veganský,
vegetariánský,
bezlepkový

Snadné

45 minut

Pro 4 osoby

★★★★★

Ingredience

600 g cukety
50 g bílé quinoj
150 g hrašky na obalování
50 g slunečnicových semínek
1 lžička kurkumy
1 lžička mletého římského kmínu
slunečnicový olej na smažení
100 g sojanézy
1,5 stroužku česneku
1 lžíce citronové šťávy
1 lžička mořské nebo himálajské soli

Jak na to?

1. Cuketu očistěte a zbavte stopky. Pokud je větší, odstraňte střed se semínky a oloupejte. Nastrouhejte na struhadle nahrubo. Dejte do cedníku, osolte a nechte chvíli vykapat.
2. Quinou uvařte dle návodu na obale.
3. Česnek oloupejte a nastrouhejte najemno.
4. V míse rozmíchejte hrašku, kurkumu a římský kmín.
5. Přidejte cuketu, quinou, česnek, slunečnicová semínka a směs promíchejte.
6. Rozdělte na menší díly, ze kterých vytvoříte placičky.
7. V pánvi rozehejte vrstvu oleje (asi 1 cm na výšku). Postupně placičky smažte z obou stran dozlatova. Dejte stranou na ubrousek a zbavte přebytečného tuku. V pánvi rozehejte vrstvu oleje (asi 1 cm na výšku). Postupně placičky smažte z obou stran dozlatova. Dejte stranou na ubrousek a zbavte přebytečného tuku.
8. V misce promíchejte sojanézu s ½ stroužku česneku. Dochutě citronem a podávejte spolu s placičkami.