



Sušená rajčata 5× jinak - videorecepty

veganský

Snadné

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingredience

Rajčata sušená 100 g BIO COUNTRY LIFE
 Konopná semínka loupaná 100 g BIO COUNTRY LIFE
 Olej olivový extra panenský 500 ml BIO BIO PLANETE
 Těstoviny špagety semolinové 500 g BIO GIROLOMONI
 Cizrna sterilovaná 400 g BIO BIO IDEA

Jak na to?

1. Hummus

20 g sušených rajčat zalijte horkou vodou a nechte 15 minut odstát. 1 plechovku scezené sterilované cizrny, 1 stroužek česneku a 2 polévkové lžíce tahini rozmixujte na hladký hummus. Do hummusu vmíchejte nadrobno nakrájená rajčata, dochuťte citronovou šťávou, solí a podávejte zakápnuté olivovým olejem.

2. Lněné krekry

100 g lněných semínek namočte na cca ½ hodiny do vody, nechte nabobtnat. 50 g lněných semínek rozmixujte. 50 g sušených rajčat zalijte horkou vodou a nechte 15 minut odstát. Scezená rajčata rozmixujte spolu s oloupanou menší cibulí, stroužkem česneku a 30 g máku. Přidejte rozmixovaná lněná semínka. Vše rozmíchejte dohladka. Směs rozetřete na pečicí papír na co nejtenčí vrstvu a sušte v troubě při 75 °C, dokud nebude možné směs z papíru sloupnout. Vrstvu nakrájejte na dílky a sušte do křupava. Množství je na 1 plech.

3. Pesto

100 g sušených rajčat zalijte horkou vodou a nechte 15 minut odstát, poté scedte. Do mixéru dejte 20 g konopných semínek a stroužek česneku. Rozmixujte na pesto. Pro správnou konzistenci přidejte olivový olej

4. Krémová omáčka

Na oleji nechte zesklivatět nasekanou cibuli se třemi stroužky česneku. Přidejte 50 g nasekaných, spařených rajčat, lžičku mleté papriky a promíchejte. Zalijte 200 ml zeleninového vývaru nebo vody, 250 ml rostlinné smetany a dochuťte solí. Na mírném plameni nechte probublat do zhoustnutí. Podávejte s těstovinami nebo pečenou zeleninou a pečivem.

5. S těstovinami

100 g rajčat zalijte horkou vodou a nechte 15 minut odstát, poté scedte a nakrájejte na malé kousky. 400 g těstovin uvařte podle návodu na obalu. Na 2 lžících olivového oleje nechte zesklovatět na plátky nakrájené 4 stroužky česneku a přidejte rajčata. Uvařené těstoviny s trochou vody z vaření dejte na pánev a smíchejte s česnekem, rajčaty a baby špenátem nebo sezónními bylinkami. Podávejte posypané konopným semínkem.