



Zelňačka s tempehem

veganský,
vegetariánský,
bezlepkový

Středně obtížné

40 minut

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingredience

1 sáček kysaného zelí
100 g uzeného tempehu
1 cibule
2 brambory
1 hrst sušených hub
4 lžíce olivového oleje
1 kostka zeleninového bujonu
2 lžíce mleté sladké papriky
1 lžička kmínu
4 bobkové listy
1 lžíce lahůdkového droždí
4 lžíce sójové smetany

Jak na to?

1. Kysané zelí uvařte zvlášť , cca 20 minut.
2. Ve větším hrnci osmahněte na oleji cibuli, přidejte kmín a papriku a lehce orestujte. Zalijte 1 l vody, přidejte bobkový list, brambory, namočené houby a vařte do změknutí brambor.
3. Přidejte uvařené zelí a nakrájený tempeh a povařte. Dochutě lahůdkovým droždím. Zelňačku můžete zahustit kukuřičným škrobem rozmíchaným ve vlažné vodě. Před podáváním zjemněte sójovou smetanou.