Výpečky se špenátem

Ingredience na 10 porcí

VÝPEČKY

sójové plátky – 400 g
cibule loupaná – 120 g
česnek loupaný – 20 g
řepkový olej – 10 g
kukuřičný škrob – 4 g
sůl – 3 g
pepř mletý – 0.3 g
paprika uzená mletá – 5 g
kmín drcený – 1 g
majoránka sušená – 1 g
sójová omáčka – 15 g
zeleninový vývar – 300 g

ŠPENÁT

řepkový olej – 20 g
cibule loupaná – 100 g
hladká mouka – 20 g
špenát, dušený (bez přídavku soli) – 1400 g
sůl – 5 g
pepř mletý – 0.5 g
česnek loupaný – 5 g
lahůdkové droždí – 1 g
krém na vaření sójový – 40 g

KNEDLÍK

brambory (var. typ B) – 1600 g
sůl – 1 g
polohrubá mouka – 700 g

SERVÍROVÁNÍ

cibule loupaná – 100 g
řepkový olej – 10 g

Výpečky

Sójové plátky vaříme v osolené vodě asi 20 minut, scedíme a důkladně vymačkáme. Do mísy dáme vymačkané plátky, cibuli, česnek, kukuřičný škrob, sůl, pepř, uzenou papriku, kmín, majoránku, olej a sójovku. Promícháme a necháme marinovat (ideálně přes noc). Namarinovanou sóju přendáme na plech, podlijeme vývarem a pečeme na 150–160 °C asi 120 minut, občas promícháme a podlijeme vývarem. Výpečky by neměly být úplně ponořené, ale ani suché.

Špenát

V hrnci na oleji orestujeme cibuli nakrájenou na kostičky. Přidáme nasekaný česnek a ještě chvíli restujeme, zaprášíme moukou, přidáme špenát. Osolíme, opepříme, přidáme černou sůl, lahůdkové droždí a vaříme cca 15 minut (aby se mouka dostatečně provařila a nebyla ve špenátu cítit). Na závěr přidáme rostlinnou smetanu.

Bramborový knedlík

Omyté brambory uvaříme ve slupce do měkka, oloupeme a necháme vychladnout. Pomocí pasírovače nebo na struhadle nastrouháme najemno a přesuneme na pracovní plochu, osolíme a zapracujeme polohrubou mouku podle potřeby. Z těsta vytvarujeme knedlíky a vaříme, dokud nevyplavou (asi 20–25 minut). Po vychladnutí můžeme krájet a ohřívat v páře.

Servírování

Výpečky (130 g) podáváme s knedlíkem (5 x 36 g) a špenátem (170 g), ozdobíme smaženou cibulkou.

Tip

Jako alternativu masa můžeme použít také robi, seitan nebo výrobky z hrachové bílkoviny. Jako přílohu můžeme zvolit i vařené brambory.

černá sůl – 0.5 g