

Recept - Haše

HAŠE

60 minut

4 cibule

1 malá červená řepa

2 stroužky česneku

majoránka

2 lžíce sójové omáčky

1 hrnek kvašeného těsta

1 hrnek namočené sójové drti nebo pomletého seitanu

1 lžíce oleje

½ lžičky zázvoru

Na pánvi nahřejeme tuk a osmahneme na něm cibuli, aby pěkně voněla, podlijeme, přidáme sójové maso, koření, sójovou omáčku, nastrouhanou červenou řepu a dusíme cca 15 minut. Dbáme, aby se směs nepřipálila, podle potřeby mícháme a podléváme. Před přidáním kvašeného těsta necháme vodu vydusit. Za stálého míchání vše prohřejeme a je-li haše hustá, podlijeme ji trochou vody. Dusíme ji pod pokličkou ještě 10 minut na mírném ohni, nádobu podložíme rozptylovací mřížkou. Haši můžeme podávat i studenou jako pomazánku.

Příloha:

obilí, těstoviny nebo nočky

dušené zelí, mrkev s hráškem a vařená kedlubna nebo kedlubnové zelí

kvašená zelenina

KVAŠENÉ TĚSTO

(na knedlíky a moučníky)

6 hrnků uvařeného obilí

celozrnná mouka dle potřeby, aby vzniklo vláčné těsto

Vařené obilí zasypeme celozrnnou moukou, rukama důkladně propracujeme a necháme stát několik hodin na teplém místě přikryté utěrkou. Můžeme těsto nakvasit přes noc, dosáhneme tím výraznější chuti. Těsto kvašením zřídne, proto při konečné úpravě přidáme mouku. Kvašené těsto můžeme použít na přípravu knedlíků,

ovocných knedlíků, nočků do polévky, karbanátků a tam, kde nahradí vejce při spojení, a na moučníky.