

Jota po vegansko



Foto: Haro Omano

Priprava:

Olupimo krompir in kose krompirja kuhamo skupaj z jušno kocko in česnom, dokler ni tako mehak, da ga lahko stremo kot pire krompir. Vodo prej odlijemo in jo shranimo. V tem času tudi kuhamo kislo zelje skupaj z lovorjevimi listi. Solimo lahko po občutku. Hkrati pripravimo sojino meso kot je potrebno. Najbolj pogosto je, da stoji 15 minut v vodi, ki zavre. Če so večji kosi, jih zmanjšamo na manjše, da ne bodo kot zrezki, kar ni primerno za jušne jedi. Potem lahko malo še popečemo v ponvi skupaj s soljo, česnom in malo čebule, da dobijo boljši okus, a to ni tako pomembno. Ko je vse pripravljeno, lahko zmešamo skupaj krompir, krompirjevo tekočino, zelje, dodamo še fižol iz konzerve in vse kuhamo še nekaj časa. Poper dodamo po okusu.

Nasvet:

Začinimo lahko še z malo čilija in ingverjem. Obogatila bosta okus, oba sta pa tudi zelo pomembna za zdravje. Potrebno pa je paziti, da ne pretiravamo s tema dvema izjemnima dodatkom.

Čas priprave: 15 do 30 min

Težavnost: Kuhar začetnik

Sestavine za 4 porcije:

- 500 g kislega zelja
- 2 lovorova lista
- 6 krompirjev
- 1 jušna kocka
- 200 g fižola iz konzerve
- česen
- poper
- sol
- 200 g sojinega mesa