



Zelňačka se sušenými švestkami

veganský	Snadné	50 minut	Pro 4 osoby	★★★★★
----------	--------	----------	-------------	-------

Ingredience

180 g brambor
 200 g kysaného zelí
 1 cibule
 20 g jemných ovesných vloček
 40 g červené čočky
 12 sušených švestek
 5 lžic slunečnicového oleje
 3 bobkové listy
 2 lžíce sladké papriky
 1 lžička mletého kmínu
 2 lžičky soli
 1 lžíce lahůdkového droždí
 200 ml Rýžová alternativa
 smetany 200 ml BIO

Jak na to?

1. Kysané zelí pokrájejte na menší kusy, vložte do hrnce a přidejte bobkové listy. Zalijte vodou tak, aby bylo ponořené, a vařte 20 minut.
2. Na oleji nechte zesklivatět na kostičky nakrájenou cibuli, přidejte papriku, kmín a krátce osmahněte.
3. Přisypte oloupané a na kostky nakrájené brambory, vločky, červenou čočku, sušené švestky a zalijte 800 ml vody. Osolte a vařte do změknutí brambor.
4. Přidejte vařené zelí a krátce společně povařte.
5. Dochutěte lahůdkovým droždím, zjemněte rostlinnou smetanou a prohřejte.