

Špaldoto s liškami



I tento týden pokračujeme v houbové krasojízdě! Tradiční obilovina špalda si s houbami skvěle rozumí a díky nízkému glykemickému indexu vás tento pokrm opravdu zasytí...

Porce: 2

Doba přípravy: 1 hod 15 min + namočení přes noc

Označení: vegetariánské

Ingredience

- 150 g špaldových zrn
- 150 g očištěných a omytých lišek
- 2 lžíce ghí
- 1 menší cibule
- 0,5 l zeleninového vývaru
- 1 lžíce lahůdkového droždí
- 2 vrchovaté lžíce sojanézy
- sůl, pepř
- 2 lžíce strouhaného parmazánu na ozdobu

Postup

1. Večer předem dejte špaldu do hrnce, zalijte ji vodou a nechte takto do druhého dne namočenou.
2. Druhý den ji zalijte vývarem a na mírném plamenu vařte do měkka. Do 45 min byste měli mít špaldu měkkou. Zbytek vývaru není na škodu.
3. V pánvi na lžici ghí osmahněte cibuli. Poté přidejte lišky, osolte a duste zhruba 15 min.
4. K liškám přidejte uvařenou špaldu (případně i zbylý vývar), vše promíchejte a zhruba po 5 minutách přidejte sojanézu smíchanou s lahůdkovým droždím. Už jen stáhněte z plamenu a míchejte do krémové konzistence. Podle chuti dosolte a opepřete.
5. Špaldoto posypte parmazánem a servírujte.

- autor: Michaela Bebová

- www.biochemicka.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com