

Cibulový quiche vegan

(množství vystačí na 2 menší koláče)

na těsto:

125 g rostlinného tuku

220 g hladké mouky

1/2 lžičky sušeného tymiánu

1 polévková lžíce směsi Vegavajo

2 - 4 polévkové lžíce aquafaby nebo studené vody se špetkou soli

luštěniny na zatížení při pečení

na náplň:

asi 10 středně velkých cibulí oloupaných a nakrájených podélně na půlkolečka

olej

3 stroužky česneku oloupané a drobně posekané

1 polévková lžíce bílého vinného octa

2 lístky šalvěje, snítka čerstvého tymiánu

sušený tymián nebo jiné oblíbené zelené koření

sůl (i černá), pepř

pro vegany navíc:

1 kostka uzeného tofu

špetka uzené soli

cca půl lžičky uzené papriky

75 ml rostlinné smetany

4 lžíce lahůdkového droždí

sůl, pepř

pro masojedlíky navíc:

zauzená slanina nakrájená na kostičky

dobry sýr nastrohaný nebo pokrájený

3 vejce

50 ml smetany nebo mléka

sůl, pepř

Z mouky, soli, tymiánu a vychlazeného tuku pokrájeného na kousky uděláme nejdříve něco jako drobenku, pak přidáme vychlazenou aquafabu nebo studenou vodu. Zpracujeme ručně nebo v robotu, pokud by konzistence nevyhovovala, doladíme trochou vody nebo naopak mouky. Těsto zabalíme do potravinářské fólie, dáme proležet a ztuhnout do chladničky.

Tofu nakrájíme na plátky, vysušíme papírovou utěrkou a opečeme na oleji do křupava. Ochutíme uzenou solí i paprikou a odložíme stranou.

(Pro masojedlíky orestujeme i slaninu.)

Nakrájenou cibuli orestujeme za stálého míchání s bylinkami do preferované barvy, před koncem restování vmícháme česnek, pozor ať ho nenecháme zhořknout. Směs zakápneme lžící octa, ten necháme odpařit a dochutíme solí a pepřem.

Těsto rozdělíme na dva díly, tence vyválíme mezi dvěma pečícími papíry, vložíme do formy nebo na plech, těsto propíchneme vidličkou, zatížíme luštěninami a pečeme nejdříve při 200 °C asi 10 minut, pak ještě 5 - 10 minut bez papíru a luštěnin.

Mezitím si ochutíme rostlinnou smetanu. (Pokud jí nemáme, stačí 40 g ovesných vloček na cca 20 minut namočit do 150 ml vody, pak rozmixovat a přecedit. Pak dochutíme stejně jako kupovanou smetanu a přidáme ještě trochu oleje. Zbylou vločkovou drť využijeme jako přídavek do jiného jídla nebo pečiva.)

Na předpečené těsto navrstvíme náplň ze smíchané cibule se slaninkou, polijeme ochucenou smetanou (nebo smetanou s rozšlehanými vejci se sýrem). Pečeme dalších 10 až 20 minut do zezlátnutí povrchu.

Podáváme teplé či studené...

--- recepty od efči --- <http://www.hubatici.cz> ---