

## Vegetáriánus ételek

### Retek omlett darált zellerrel

4 fő részére



#### Hozzávalók:

200 g retek

5 tojás

2 evőkanál apróra vágott zeller

2 ½ evőkanál apróra vágott zöldhagyma

2 evőkanál tejszín

4 evőkanál olaj

A retket alaposan megmossuk, szárítjuk és felkockázzuk. Egy serpenyőben egy evőkanál olajon enyhén megsütjük (kb. 3 perc), majd kivesszük a serpenyőből. A tojásokat egy tálban összekeverjük és felverjük a tejszínnel. Az apróra vágott (darált) zellert adjuk hozzá, majd az újhagymát és a retket, és jól keverjük össze. A serpenyőben 3 ek olajat felforrósítunk, és a tojásos keveréket a serpenyőbe öntjük. Az omlettet lassú tűzön sütjük. Addig sütjük, amíg az alja megpirul. Megfordítjuk, majd a másik oldalán is sütjük rövid ideig.

### Mapo Tofu

4 fő részére

#### Hozzávalók:

2 négyzet alakú tofu

1 evőkanál apróra vágott újhagyma

1 evőkanál darált fokhagyma

1 evőkanál apróra vágott gyömbér

1 evőkanál apróra vágott vörös chili



1 ½ evőkanál forró szójababmassza  
1 evőkanál édes babpaszta  
1 evőkanál rizsbor  
1 csésze zöldségleves  
1 ½ evőkanál kukoricakeményítő  
½ evőkanál fehér ecet  
1 evőkanál szezámolaj  
1 evőkanál finomra vágott zöldhagyma (díszítéshez)  
2 evőkanál olaj  
fűszerkeverék  
1 evőkanál szójaszós  
1 ½ evőkanál szójaszós paszta

A tofut enyhén sós forrásban lévő vízben egy darabban rövid ideig blansírozzuk.

Lecsöpögtetjük és kockákra vágjuk. Egy serpenyőben felforrósítunk 2 evőkanál olajat.

Adjunk hozzá újhagymát, fokhagymát, gyömbért és chili paprikát. Keverjük össze, mérsékelt lángon illatosra sütjük. A fűszeres szójababkrémet és a babpasztát adjuk hozzá és jól keverjük össze! A rizsborral hígítjuk és keverjük össze. Ezután adjuk hozzá a levest, és forraljuk fel. A tofut és a fűszerkeveréket hozzáadjuk, és lassú tűzön 12 percig pároljuk.

Keverjük hozzá a kukoricakeményítőt, hogy besűrűsödjön. Öntsük az ecetet a serpenyő szélére, és a tofut locsoljuk meg a szezámolajjal.

## Kasutera (tajvani piskóta)

18 cm-es kerek formához



### Hozzávalók:

65 g vaj

65 ml tej

65 g cukor

4 tojás (szobahőmérsékletű)

65 g liszt

1 vaníliarúd (pépesítve, összetörve)

Válasszuk szét a tojásokat. A tojásfehérjét a cukorral habos, nem kemény, levegős masszává verjük fel.

A vajat és a tejet egy serpenyőben addig melegítjük, amíg a vaj elolvad.

Hagyjuk kissé lehűlni (50 fokos hőmérsékleten). A keveréket rögtön az átszitált liszthez adjuk. Habverővel vagy kézi mixerrel addig keverjük, amíg sima nem lesz és lehűlt. Fokozatosan adjuk hozzá a tojássárgáját, és folyamatosan keverjük, amíg sima tésztát nem kapunk. Adjuk hozzá a vaníliát. A tojásfehérje habot óvatosan keverjük bele, hogy légies, sűrű tésztát kapjunk.

A tepsit kibéleljük sütőpapírral (a papírnak kb. 2-3 cm-rel a széle fölött kell lennie) A külsőjét többször tekerjük be alufóliával. Öntsük a masszát a sütőformába és a sütőformát helyezzük egy tűzálló edénybe vagy tepsibe, amelyet kb 1- 2 cm magasságig töltünk fel forró vízzel.

150 fokon (felül és alul is sütő sütőben) kb 50 perc kell sütni. Vegye ki a tortát a tepsiből, és óvatosan távolítsa el a sütőpapírt!

## Tajvani ananász „tortácskák”

9 darabot készíthetünk ekkora adagból

### Hozzávalók a tésztához:

- 8 evőkanál vaj
- 1 csipet só
- ¼ csésze porcukor
- 1 teáskanál Sütőpor
- ¼ csésze tejpor
- 1 tojás
- 1 ¼ csésze liszt



### Töltelékhez:

- 1 doboz reszelt ananász (lecsepegtetett)
- ¼ csésze fehér cukor
- ¼ csésze barna cukor
- 1 tk citromlé

A töltelékhez keverjük össze az összes hozzávalót egy serpenyőben, és pároljuk körülbelül 10 percre, amíg nem lesz sűrű. Ezután hagyjuk kihűlni.

A vajat a sóval és a porcukorral habosra keverjük. A lisztet a sütőporral és a tejporral keverjük össze. A tojást a vajos keverékhez ütjük, majd fokozatosan adagoljuk hozzá a lisztkeveréket. A masszát 9 adagra osztjuk és golyókat formázunk belőle.

Mélyedést nyomunk mindegyik közepébe. Ide töltjük az ananászos tölteléket, és a köré formázzuk a tésztát. A sütőt 160 fokra előmelegítjük. Az ananásztortákat a tepsibe tesszük és 10 percre sütjük. Ezután fordítsuk meg a tepsit és süssük további 5-7 percre.

Sütés után hagyjuk kihűlni.