
Babka gryczana z sosem z tofu

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2374 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 1 godz. 10 min.

200 g kaszy gryczanej,

400 ml wrzacej wody,

200 g kartofli,

200 g pieczarek,

200 g porow,

3 lyzki masla,

1 lyzeczka majeranku,

1 lyzeczka slodkiej papryki,

3 lyzki smietany,

sol, pieprz,

swieze ziola do przybrania np. rzezucha lub skielkowana rzodkiewka.

Sos:

200 g jedwabistego tofu,

100 g bialego smietankowego serka.

4 lyzki smietanki lub jogurtu,

1/2 lyzeczki kurkumy lub curry,

2 lyzeczki musztardy.

1. W garnku rozgrzac 2 lyzki masla, wsypac kasze, prazyc mieszajac, az ziarenka

wchlona tluszcz i lekko sie przyrumienia. Zalac wrzaca woda. Gdy kasza

wchlonie cala wode, przykryc garnek, gotowac na malym ogniu 20 min.

2. Jarzyny obrac, oplukac. Kartofle pokroic w kostke, ugotowac. Pory i pieczarki pokroic w plasterki, dusic na 1 lyzce masla.

3. Ugotowana kasze wymieszac z kartoflami. Dodac pory, pieczarki, przyprawy,

smietane i sol. Przelozyc do posmarowanej formy w ksztalcie babki z otworem

w srodku. Wyrownac powierzchnie, przykryc folia aluminiowa. Piec 30 min w

temp. 180°C.

4. Przygotowac sos: tofu i serek zmiksowac z przyprawami. Wlac do garnka i podgrzac na parze. Nie gotowac, gdz moze sie zwazyc.

5. Upieczona babke przelozyc na polmisek, przybrac rzezucha. Sos podac oddzielnie. Zamiast sosu mozna podac kwasna smietane.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 41 "Kuchnia wegetariańska", strona 62.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)