



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VEGAN İSVEÇ KÖFTESİ

<http://www.hurriyet.com.tr>

100 gram granül bezelye proteini
1 orta boy soğan
1 çay kaşığı sarımsak tozu
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1 kırmızı ve yeşil biber
1 büyük karalahana yaprağı
200 gram nohut unu
4 çorba kaşığı bitkisel maya
1 vegan sebze bulyon
1 çorba kaşığı hindistancevizi yağı
1 çorba kaşığı un
200 mililitre soya sütü
2 çay kaşığı vegan hardal
3 çorba kaşığı soya sosu
100 mililitre sıcak su
Taze nane yaprakları
Lingonberry reçeli

Bezelye granüllerini sıcak suda 5 dakika bekletin, kabardığında süzgeç yardımıyla süzün ve kenara koyun. Soğan, zeytinyağı, sarımsak, karalahana yaprağı, biberler, nohut unu, 2 kaşık maya, vegan bulyon ve bir tutam tuzu blender'in içine yerleştirin, bezelye granüllerini de ekleyerek yüksek hızda iyice karışıp hamur haline gelene kadar çalıştırın.

Fırın tepsisine yağlı kağıt yerleştirin ve fırını 200 dereceye ayarlayın. Elde ettiğiniz hamurdan yuvarlak küçük toplar yapıp fırın tepsisi içine yerleştirin. Üstü pembeleşinceye kadar pişirin. Ayrı bir wok tavasında Hindistan cevizi yağı, 2 kaşık bitkisel maya, soya sütü, su, hardal, un ve soya sosunu topaklanmaya kalmayana kadar kısık ateşte karıştırın. Beşamel sosu kıvamına gelince, fırından çıkardığınız sebze toplarını içine atarak karıştırın. Taze nane yaprakları ve biberiye ile süsleyebilir, lingonberry reçeli ile servis edebilirsiniz.

