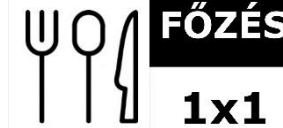




Zöldséges curry káposztás lepénnyel



Hozzávalók:

50 dkg édes káposzta
30 dkg teljes kiőrlésű liszt / zabpehely liszt
1 tojás
2 evőkanál olaj
2 kis kanál só
ásványvíz

40 dkg gomba
1 nagy fej hagyma
1 db cukkini
2 db sárgarépa
200 ml kókusztej

3 gerezd fokhagyma
2 evőkanál olaj
2 kávéskanál curry por
frissen őrölt bors

Elkészítés:



1 A káposztát vékony szeletekre vágjuk, megsózzuk és legalább fél órára félre tesszük. Jól kicsavarjuk és a 2 evőkanál olajon megpároljuk, kicsit azért maradjon roppanós.



2 A lisztből, tojásból, ásványvízzel sűrű palacsinta tésztát készítünk és belekeverjük a megpárolt káposztát.



3 Kissé megolajozott tapadásmentes edényben vastagabb lepényeket sütünk a kikevert tésztából. Mindkét oldalát megsütjük.



4 A hagymát az olajon megpirítjuk, hozzá tesszük a felkockázott sárgarépát, cukkinit, felszeletelt gombát, zúzott fokhagymát, és megpároljuk.



5 Sózzuk, borsozzuk, és megszórjuk curry porral, végül hozzáöntjük a kókusztejet.



6 Cserépedényben rétegezzük, a lepényeket és a zöldség curryt, a tetejét meglocsoljuk egy kevés szósszal. 180 C-on sütőben 15 perc alatt összesütjük.



50 perc

Teljesen vegetáriánus egytálétel. Zabpehely liszt esetében még ráadásul gluténmentes is. Nagyon laktató, de mégsem nyomasztó. A zöldségeket kedvedre variálhatod.