

15 Απριλίου 2017

Vegan Μαγειρίτσα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα

Image not found or type unknown



Ένα παραδοσιακό Πασχαλιάτικο φαγητό που είναι αδύνατον να διανοηθούμε ότι μπορεί να γίνει χωρίς εντόσθια ζώου. Κι όμως αυτή η χορτοφαγική μαγειρίτσα δεν έχει καμία διαφορά, είναι νόστιμη, πολύ θρεπτική, υγιεινή και δεν περιέχει τίποτα ζωικό. Μπορείτε να την τρώτε κάθε μέρα κι όχι μόνο το Πάσχα.

Υλικά :

- 750γρ. φρέσκα μανιτάρια πορτομπέλο και πλευρώτους ψιλοκομμένα
- 6-7 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 μέτριο ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 ματσάκι μικρό άνηθο ψιλοκομμένο
- 1 ματσάκι μικρό μαιντανό ψιλοκομμένο

10 φύλλα μαρούλι,ψιλοκομμένο
1 κύβο λαχανικών
4 φλυτζάνια νερό (ή όσο χρειαστεί)
1/2 κούπα ρύζι καρολίνα
1/2 κούπα λάδι
1 κγ κουρκουμά
αλάτι, πιππέρι

Για το Ταχινολέμονο (Χορτοφαγικό αυγολέμονο):
χυμό 1-2 λεμονιών (ανάλογα πόσο ξινό μας αρέσει)
2 κουταλιές ταχίνι

Εκτέλεση:

Τοποθετούμε τα ψιλοκομμένα μανιτάρια σε κατσαρόλα με το λάδι και τα σοτάρουμε μέχρι να βγάλουν όλο το νερό τους. Κατόπιν προσθέτουμε τα κρεμμύδια και τα σοτάρουμε ελαφρά και μετά όλα τα υπόλοιπα υλικά και τα ανακατεύουμε. Προσθέτουμε νερό κι αλάτι και τ' αφήνουμε να βράσουν.

Λίγο πριν βράσουν τελείως, προσθέτουμε και τον άνηθο και τον μαϊντανό, ανακατεύουμε και αποσύρουμε από την φωτιά.

Ετοιμάζουμε το Ταχινολέμονο.

Σε ένα μπολάκι βάζουμε το ταχίνι και το διαλύουμε με το χυμό λεμονιού μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα και να ασπρίσει. Προσθέτουμε λίγο βραστό ζωμό από το φαγητό μας, ανακατεύουμε καλά και όταν ασπρίσει το ρίχνουμε στην κατσαρόλα με το φαγητό το οποίο έχουμε αποσύρει από τη φωτιά. Ανακατεύουμε καλά να πάει παντού το «αυγολέμονο» και είναι έτοιμο.

Πηγή: vegankainostimo.blogspot.gr