



Vegan

V **Countrylife** dávají jako bonus zdarma papírky se skvělými recepty. Kdo má kamennou prodejnu daleko, může se podívat i na jejich [web](#) , kde jsou recepty zveřejněné. Já už jsem si jich pár nasyslila a tohle rizoto je zatím nejlepší z nich. Zcela zásadní ingrediencí je tu kardamom, který dává jídlu nasládlou chuť. Kdo nemá příležitost koupit si

tempeh

a je ochoten obětovat svůj volný čas za cenu dobrého jídla, tak návod na výrobu vlastního tempehu je

[tu](#)

Ingredience:

2 malé cukety

1 velká mrkev

1 pórek

1 cibule

250 g bulguru nebo kuskusu

asi 180 g tempehu

200 ml rostlinné smetany

1 lžička kari

1 lžička kardamomu

olej na smažení

Postup:

1. Propláchneme bulgur horkou vodou a dáme ho vařit v osolené vodě asi 10 - 15 minut, při použití kuskusu je zapotřebí

mnohem kratší doba na vaření, asi 3 - 5 minut.

2. Očistíme zeleninu a nakrájíme na kolečka, nudličky... Cuketu nakrájenou na plátky osolíme a necháme vypotit asi 20 minut.

3. Nejdřív osmažíme na 10 minut cibuli, pórek a mrkev.

4. Pak přidáme k zelenině koření a cuketu, smažíme asi 15 minut.

5. Na chvíli přidáme na pánev na kostičky nakrájený tempeh. Vše párkrát pořádně promícháme a nakonec přidáme smetanu,

přivedeme k varu a vypneme.

6. Smícháme zeleninu s bulgurem.